

Управление образования администрации муниципального образования  
Тимашевский район  
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Центр  
творчества «Радуга»  
муниципального образования Тимашевский район

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «15» 04 2021 г.  
Протокол № 6



Утверждаю  
Директор МБУДО ЦТ «Радуга»  
О.А. Тагинцева  
Приказ № 34 «ИД» от 04 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ**

**«Импульс-гимнастика»**

Уровень программы: углубленный  
Срок реализации программы: 2 года (1 год - 216 часов; 2 год – 216 часов)  
Возрастная категория: от 10 до 14 лет  
Форма обучения: очная  
Вид программы: модифицированная  
Условия реализации программы: бюджет  
ID-номер Программы в Навигаторе 9399

Автор-составитель:  
Олейник Татьяна Васильевна  
педагог дополнительного образования  
МБУДО ЦТ «Радуга»

ст-ца Роговская, 2021 г.

**Лист дополнений и изменений к дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программе  
на 2022-2023 учебный год**

Дополнения и изменения к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Импульс - гимнастика» физкультурно-спортивной направленности для учащихся в возрасте от 10 до 14 лет.

Срок реализации – 2года.

В программу внесены следующие дополнения (изменения):

1. Нормативно-правовая база
2. В учебный план внесен раздел по воспитательной работе
3. С учетом методических рекомендаций в программу внесены мероприятия по профориентации.

Дополнения (изменения) внесенные в Программу рассмотрены и одобрены на педагогическом совете от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 года протокол № \_\_\_\_.

Председатель педагогического совета

О.А. Тагинцева

## Содержание программы

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Стр.</b>
<b>1.</b>	<b>Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»</b>	<b>4</b>
<b>1.1</b>	Пояснительная записка	4
<b>1.2</b>	Цели и задачи	8
<b>1.3</b>	Содержание программы	10
<b>1.4</b>	Планируемые результаты	22
<b>2.</b>	<b>Раздел 2 программы «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»</b>	<b>24</b>
<b>2.1</b>	Условия реализации Программы	58
<b>2.2</b>	Формы аттестации	59
<b>2.3</b>	Оценочные материалы	59
<b>2.4</b>	Методические материалы	59
<b>2.5</b>	Список литературы.	62
<b>3.</b>	Приложение.	63

## **Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Импульс - гимнастика» (далее Программа) реализуется в **физкультурно-спортивной** направленности, так как способствует физическому развитию детей, составлена в соответствии:

#### **1.2 Нормативно-правовая база Программы.**

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию" от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) ;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 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" (вместе с "СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 N 62296);

- Санитарные правила и нормы СанПиН 2.1.3684-21 "Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий городских и сельских поселений, к водным объектам, питьевой воде и питьевому водоснабжению населения, атмосферному воздуху, почвам, жилым помещениям, эксплуатации производственных, общественных помещений, организации и проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий";

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11. 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей от 03.09.2019 № 467;

- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Федеральный национальный проект «Успех каждого ребёнка», утвержденный 07 декабря 2018г;

- Письмо Министерства образования РФ от 18.06.2003 N 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» (в части, не противоречащей

действующему законодательству);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в части, не противоречащей действующему законодательству);

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра творчества «Радуга»;

- Положение по проектированию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра творчества «Радуга» муниципального образования Тимашевский район;

- Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Центр творчества «Радуга» муниципального образования Тимашевский район;

- Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (2020г.)

В учебный план Программы внесены мероприятия воспитательной направленности.

Предполагаемая программа опирается на основную идею педагогической деятельности – социализация личности ребенка посредством гармоничного развития учащихся, всестороннего совершенствования их двигательных способностей, укрепления здоровья, обеспечения творческого долголетия. Также, она предусматривает потребность учащегося в движении, оздоровлении и в становлении творческого начала.

#### **Актуальность.**

В современном мире, особенно в последнее десятилетие, усилилась тенденция общества к здоровому образу жизни. На первый план стал выдвигаться культ красивого, гармонично развитого тела. Современные родители стали чаще посещать тренажёрные залы, фитнес - клубы. И, естественно, своим детям родители тоже хотят привить с детства любовь к спорту, танцам, хореографии.

Программа как раз и отвечает запросам современного общества в решении насущных воспитательных задач родителей по вовлечению подрастающего поколения в их активную физическую и творческую деятельность.

Занятия гимнастикой оказывают благотворное влияние на центральную нервную систему и на обмен веществ, мышцы становятся более сильными и эластичными и могут выполнять большую физическую работу, укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная системы, опорно-двигательный аппарат, вследствие чего повышается общая работоспособность и стойкость организма к неблагоприятным условиям. Занимаясь хореографией, в которой важное место занимает музыка, - развивается эмоциональность, вдохновение, выразительность. Музыкальное сопровождение развивает слух, чувство ритма, учит согласовывать движение с музыкой, а упражнения с различными предметами художественной и пластической гимнастики способствуют развитию координации движений, ловкости и

раскрепощенности. Всё вместе, в конечном итоге, приводит к развитию интеллектуальных способностей учащегося.

**Новизна Программы** заключается в следующих аспектах:

- данный вид деятельности – это своеобразный синтез спорта и танца, а также, разумное сочетание предмета и пластики.
- работа с нетипичными, отличающимися от художественной гимнастики предметами: шарфами, помпонами, лентами, мячами, обручами и т.д.;
- работа с изобретёнными самими учащимися предметами, или сочетаниями из различных предметов;
- пластические решения гимнастических композиций, не ограничивающие сознание и «полёт фантазии» учащегося;
- возможность проектирования и воплощения собственных идей учащихся, опробование их перед аудиторией.
- реализация творческой деятельности педагога и учащихся на сценических, театральных, спортивных площадках.

**Педагогическая целесообразность.**

Программа полностью отвечает насущным потребностям подрастающего поколения в их активной физической и творческой и воспитательной деятельности. Она проста и доступна в реализации, и в тоже время захватывает подростков популярностью содержания. Новое направление вызывает у учащихся живой, вполне обоснованный интерес, т.к. формирует не только хороший вкус, красивую фигуру, но и креативность, гражданскую позицию, духовные ориентиры.

По истечении программного курса и практической деятельности, учащиеся приобретут устойчивые профессиональные навыки, востребованность которых в будущем будет несомненна.

Программа учитывает возрастные, и психологические аспекты учащегося, а также партнерского взаимодействия детей, родителей и педагогов. Также, она является эффективным инструментом социального контроля, которая решает задачи позитивной социализации и профилактики отклоняющегося поведения подростков за счет организации свободного времени.

Программа **модифицированная**, составлена на основе комплексной программы физического воспитания ЭКСМО Москва 2013 Спортивная гимнастика, Е.В. Конева, Л.П. Морозова, П.В. Ночевнова «Эстетическая гимнастика» Москва 2013.

**Отличительными особенностями** данной Программы от ранее существующих программ физкультурно-спортивной направленности заключается в следующем:

- применение компетентного подхода к проектированию образовательного процесса и оценке эффективности реализации программы;
- учет результативности образовательной деятельности как совокупности достижений детей в учебной, личностной и социальной сферах;
- применение в процессе реализации программы современных и инновационных педагогических технологий: здоровьесберегающих,

развивающего, личностно-ориентированного, дифференцированного обучения, проектной деятельности, ИКТ;

– создание механизма разноуровневой оценки результативности освоения программы детьми;

– применение общефизической, специально–физической подготовки, так как без виртуозного владения телом и хорошей выносливости невозможны гимнастические композиции.

**Адресат Программы.** Возраст детей, участвующих в реализации Программы 10 - 14 лет. Это могут быть как однополые, так и разнополые

Комплектование групп ведется по желанию, без предварительного отбора. Специального отбора не делается, группы могут быть одновозрастными или разновозрастными по 10-15 человек.

Запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края».

<https://админка23.навигатор.дети/admin/#events/edit/9399>

**Уровень программы** – углубленный. Данная Программа является продолжением программы базового уровня «Гимнастика».

**Объем** -432 часа.

**Сроки реализации** – 2 года.

Программа рассчитана на 2 года обучения. По Программе могут обучаться дети, не имеющие отклонений в состоянии здоровья.

**Форма обучения:** очная.

**Форма организации учебного занятия** – рассказ, объяснение, наглядный показ, презентация, видео презентация.

**Режим занятий** в группах 1 года обучения 3 раза в неделю по 2 часа (всего 6 часов); и 2 год обучения 3 раза в неделю по 2 часа (всего 6 часов). Продолжительность обучения по Программе 1-го и 2-го годов обучения по 216 часов ежегодно.

Ритмическая гимнастика – это синтез элементов физических упражнений, танца, музыки

Ритмические упражнения – это темп, интенсивность движений, работа всех мышц и суставов. Они направлены на воспитание у детей чувства ритма движений, способствуют развитию у них музыкальности и пластичной выразительности.

Слушая музыку, учащиеся воспроизводят ее ритм, темп и характер движениями различных частей тела по заранее установленной форме, применяя различные по длительности и амплитуде движения, сочетая их во времени и пространстве. Для детей школьного возраста эти движения являются прекрасным средством формирования правильной осанки и спортивной походки. В их поведении исчезают напряженность и скованность, движения становятся красивыми, ловкими, экономичными. Использование музыки при выполнении физических упражнений содействует формированию у детей правильных представлений о характере движений, вырабатывает у них точность и выразительность при выполнении упражнений, положительно сказывается на эстетическом, нравственном и физическом развитии детей.

Танцевальные движения – это определенные хореографические элементы различных танцев. Они способствуют эстетическому воспитанию детей, развивают у них культуру движений. Кроме того, современная ритмическая музыка, танцевальные движения, создают положительные эмоции, доставляют радость, вырабатывается уверенность в себе.

Таким образом, танцевальная аэробика – это не только возможность улучшить свою физическую форму, здоровье, фигуру, но и возможность научиться танцевать, двигаться раскрепощенно, уверенно.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

#### **Этими особенностями являются:**

1. Сочетание общеразвивающих упражнений с элементами народно-бытовых и характерных танцев, диско-танцев и танцев в стиле «ретро», рок, брейк, фанк и др.
2. Модернизация гимнастических элементов за счет введения асимметричных движений.
3. Тесная связь движений с музыкой и музыкальными направлениями.
4. Большая эмоциональная насыщенность за счет высокой экспрессии движений и активной роли преподавателя на занятиях.
5. Высокая динамичность и разнообразие движений.
6. Возможность эмоционального самовыражения и нервно-психической разрядки.
7. Расширение двигательных возможностей и повышение культуры движений.
8. Коллективный характер занятий.
9. Поточный способ выполнения упражнений.

**Цель программы**– создание условий для физического и творческого развития учащегося, раскрытие его творческого потенциала средствами гимнастики и хореографического искусства.

#### **Цель 1-го года обучения.**

Закрепление создания благоприятной развивающей среды для успешного физического, эстетического и комфортного эмоционально-психологического существования и развития учащегося.

#### **Цель 2-го года обучения.**

Формирование устойчивой мотивации к самоопределению и потребности в творческой деятельности и самореализации через занятия гимнастикой.

#### **Задачи**

##### **Образовательные задачи.**

- закрепление работы по стабильности и важности регулярных посещений занятий;
- научить использовать свои навыки владения тела в нужный момент упражнения;
- обучить работе с предметами (мяч, широкая и узкая лента, шарф).

##### **Личностные задачи.**

- развитие навыков самоконтроля, самоорганизации и саморегуляции;
- продолжить развитие навыков общения со сверстниками, установление



прочных дружеских контактов;

### **Метапредметные задачи.**

- продолжать закрепление интереса к занятиям по хореографии, результатом которой станет красивая, лёгкая походка, грациозность и изящество движений;
- развивать воображение и фантазию с помощью новых предметов пластической гимнастики;
- способствовать развитию коммуникативных навыков посредством игр, творческого взаимодействия, выступлений перед сверстниками и аудиторией;
- продолжить расширять свой кругозор посредством классических, современных музыкальных произведений, танцевальных направлений спорта и хореографического искусства.

### **Задачи первого года обучения.**

#### **Образовательные (предметные):**

Развитие творческого потенциала учащегося через познание основных видов гимнастики, их предметов, музыки, в сочетании с различными направлениями танцевального искусства.

#### **Личностные:**

- оздоровление учащихся посредством комплексов упражнений на исправление и коррекцию осанки, а также, комплексов по общефизической и специально-физической подготовке.

#### **Метапредметные:**

- Формирование устойчивой мотивации к профильному самоопределению.

Воспитание гражданской позиции, патриота своей родины.

### **Задачи 2 года обучения.**

#### **Образовательные задачи.**

- Обучиться техники переворотов: вперёд, назад (на руках, на локтях);
- Продолжить обучение по освоению техники прыжков, вращений, равновесий;
- Разучить композиции на военно-патриотическую тематику;

#### **Личностные задачи.**

- Научится терпению, выносливости при интенсивных нагрузках;
- Воспитывать в себе чувство дружбы, сопереживания, ответственности;

#### **Метапредметные задачи.**

- Способствовать формированию художественного вкуса и интереса к различным видам хореографии;
- Развить эмоциональную отзывчивость, умение выражать собственные мысли через движение;

**Содержание программы  
Учебный план 1 года обучения**

№ п/п	Наименование раздела/модуля, темы	Количество часов			Формы аттестации/контрол я
		Всег о	Теори я	Практик а	
<b>Раздел 1. Введение в образовательную программу – 2 часа.</b>					
<b>1</b>	<b>Введение в образовательную программу</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		Вводный контроль Беседа
<b>Раздел 2. Формирование правильной осанки – 16 часов.</b>					
<b>2</b>	<b>Формирование правильной осанки</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	Беседа, наблюдения, практические занятия, текущий контроль
<b>2.1</b>	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки, плоскостопия	16	2	14	
<b>Раздел 3. Общефизическая подготовка (ОФП) – 26 часов.</b>					
<b>3</b>	<b>Общефизическая подготовка (ОФП)</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	Наблюдение, тесты Контрольные нормативы, текущий контроль
<b>3.1</b>	Общеразвивающие упражнения, комплексы на развитие ловкости и силы	26	2	24	
<b>Раздел 4. Специально физическая подготовка (СФП) – 26 часа.</b>					
<b>4</b>	<b>Специально физическая подготовка (СФП)</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	Наблюдение, контрольные нормативы
<b>4.1</b>	Упражнения на растягивание, гибкость и пластику	26	2	24	

<b>Раздел 5. Хореография – 22 часа.</b>					
<b>5</b>	<b>Хореография</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	Наблюдение, текущий контроль.
<b>5.1</b>	Повторение ранее изученных упражнений с добавлением упражнений ног	22	2	20	
<b>Раздел 6. Элементы тела пластической гимнастики (ЭТПГ) – 20 часов.</b>					
<b>6</b>	<b>Элементы тела пластической гимнастики (ЭТПГ)</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	Текущий контроль тесты
<b>6.1</b>	Вращения, прыжки, равновесия, наклоны	20	2	18	
<b>Раздел 7. Предметы пластической гимнастики (ППГ)- 24 часа.</b>					
<b>7</b>	<b>Предметы пластической гимнастики (ППГ)</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	Текущий контроль Практическое задание игры
<b>7.1</b>	Изучение элементов (Мяч, лента)	24	2	22	
<b>Раздел 8. Акробатика – 28 часов.</b>					
<b>8</b>	<b>Акробатика</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	Текущий контроль тесты
<b>8.1</b>	Повороты, стойки	28	2	26	
<b>Раздел 9. Музыкально-двигательное образование (МДО) – 12 часов.</b>					
<b>9</b>	<b>Музыкально-двигательное образование (МДО)</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	Беседа, творческое задание, игры.

<b>9.1</b>	Разучивание гимнастических связок	12	2	10	
<b>Раздел 10. Этика оздоровительной деятельности (ЭОД) – 6 часов.</b>					
<b>10</b>	<b>Этика оздоровительной деятельности (ЭОД)</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Беседа, практическое задание
<b>10.1</b>	Комплекс оздоровительных упражнений	6	2	4	
<b>Раздел 11. Организация постановочной, концертной деятельности (ОПКД) – 32 часа.</b>					
<b>11</b>	<b>Организация постановочной, концертной деятельности (ОПКД)</b>	<b>32</b>		<b>32</b>	Промежуточный контроль: концерты, конкурсы, фестивали
<b>Раздел 12. Итоговое занятие</b>					
<b>12</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Итоговый контроль
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>20</b>	<b>196</b>	
<b>Из них:</b>					
<b>13</b>	<b>Мероприятия воспитательного направления</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	

## Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Наименование раздела/модуля, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Введение в образовательную программу – 2 часа.</b>					
<b>1</b>	<b>Введение в образовательную программу</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	Вводный контроль, Беседа
<b>Раздел 2. Общефизическая подготовка (ОФП) – 28 часов.</b>					
<b>2</b>	<b>Общефизическая подготовка (ОФП)</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	Наблюдение, тесты, контрольные нормативы.
<b>2.1</b>	Упражнения на все группы мышц	28	2	26	
<b>Раздел 3. Специально-физическая подготовка (СФП) – 30 часов.</b>					
<b>3</b>	<b>Специально-физическая подготовка (СФП)</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	Наблюдение, контрольные нормативы.
<b>3.1</b>	Развитие гибкости, махи, равновесие	30	2	28	
<b>Раздел 4. Хореография – 24 часа.</b>					
<b>4</b>	<b>Хореография</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	Наблюдение, текущий контроль.
<b>4.1</b>	Повторение ранее изученных упражнений	24	2	22	
<b>Раздел 5. Элементы тела пластической гимнастики (ЭТПГ) – 24 часа.</b>					
<b>5</b>	<b>Элементы тела пластической гимнастики (ЭТПГ)</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	Текущий контроль. Тесты.
<b>5.1</b>	Волны, спиралевидные движения	24	2	22	
<b>Раздел 6. Предметы пластической гимнастики (ППГ) – 26 часов.</b>					
<b>6</b>	<b>Предметы пластической гимнастики (ППГ)</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	Текущий контроль. Практическое задание, игры.

<b>6.1</b>	Бег, прыжки, восьмерки, волны	26	2	24	
<b>Раздел 7. Акробатика – 28 часов.</b>					
<b>7</b>	<b>Акробатика</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	Текущий контроль. Тесты.
<b>7.1</b>	Кувырки, перевороты	28	2	26	
<b>Раздел 8. Музыкально-двигательное образование (МДО) – 12 часов.</b>					
<b>8</b>	<b>Музыкально-двигательное образование (МДО)</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	Беседа. Творческое задание. Игры.
<b>8.1</b>	Отработка танцевальных этюдов, композиций	12	2	10	
<b>Раздел 9. Музыкально-двигательное образование (МДО) – 4 часа.</b>					
<b>9</b>	<b>Культурно-этическая подготовка (КЭП)</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		Беседа, практическое задание.
<b>Раздел 10. Организация постановочной концертной деятельности (ОПКД) – 36 часов.</b>					
<b>10</b>	<b>Организация постановочной концертной деятельности (ОПКД)</b>	<b>36</b>		<b>36</b>	Итоговый контроль: творческие задания, открытое занятие, концерты, конкурсы, фестивали.
<b>10.1</b>	Постановка композиций, участие в конкурсах	36		36	
<b>Раздел 11. Итоговое занятие – 2 часа.</b>					
<b>11</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Беседа.
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>20</b>	<b>196</b>	
<b>Из них:</b>					
<b>12</b>	<b>Мероприятия воспитательно го направления</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	

## Содержание учебного плана 1-го года обучения

### **Раздел 1. Введение в образовательную программу (2ч).**

*Теория – (2ч.)* Объяснение целей и задач. Техника безопасности при занятиях гимнастикой и акробатикой. Режим и питание. Первая помощь при ушибах и профилактика травматизма.

### **Раздел 2. Формирование правильной осанки (ФПО) 16ч.**

*Теория (2ч.)* Хорошая осанка – залог стройной фигуры и здоровья. Определение правильной осанки. Строение и функции скелетно-костной системы. Понятие функционального нарушения осанки.

*Практика (14ч.)*

Комплексы упражнений на формирование правильной осанки, плоскостопия:

- комплекс с гимнастической палкой;
- комплекс с резиновым жгутом;
- комплекс на полу;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на само вытяжение.

Тема профориентационной направленности: преподаватель физической культуры, тренер.

### **Раздел 3. Общефизическая подготовка (ОФП) 26ч.**

*Теория (2ч.)* Хорошая физическая подготовка – залог успешной учёбы и трудовой деятельности. Виды спорта и классификация по сезонам. Командные и индивидуальные виды спорта. Силовая и скоростная подготовка.

*Практика (24ч.)*

Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

строевые и порядковые упражнения, ходьба и бег в различных направлениях; упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, боковые мышцы; упражнения на развитие скорости (прыжки со скакалкой на время, бег на время).

ОРУ на мышцы рук, кистей, стоп;

Комплексы на развитие ловкости и силы: - «круговые» тренировки по станциям;

- подвижные игры, эстафеты.

Сдача нормативов ОФП (по итогам 1-го и 2-го полугодий).

### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП) 26ч.**

*Теория (2ч.)* Понятие СФП как целенаправленных упражнений на развитие определённых специальных физических качеств, присущих данному спортивному виду деятельности (в данном случае - пластической гимнастике). Специфика выполнения упражнений на развитие гибкости суставов, эластичности связок.

*Практика (24ч.)*

Упражнения на растягивание:

наклоны, выпады, шпагаты, маховые движения, «складка»;  
растягивание у стены, с возвышения, с «провисов»;  
маховые движения с помощью резинового жгута;

### Упражнения на гибкость и пластику:

«лодочка», «кобра», «рыбка», «корзиночка»;  
волнообразные движения в грудном отделе; волны по полу;  
волны стоя: «боковая», «обратная», волна вперёд;  
волнообразные движения руками в различных направлениях.

### **Раздел 5. Хореография. (22ч.)**

*Теория (2ч.)* Создание русской школы классического танца. Понятие «классический экзерсис». Особенности постановки стопы при занятиях классической хореографией.

#### *Практика (20ч.)*

Классический экзерсис:

- demi-plies, grand-plies по 1-й, 2-й, 4-й позициям;
- battement tendu по 1-й позиции «крестом»;
- battement jete по 1-й, 5-й позициям «крестом»; - battement fondues, battement frappes;
- grand battement jete во всех направлениях - rond de jamb par terre en dehor en dedans; Экзерсис на середине: - 2-e port de bras; - 2,3 arabesques.

Прыжки:

- saute по 1-й, 2-й, 5-й позициям, pass assemble, pass echange, assemble saute. Элементы народно-характерных танцев:

Партерная хореография:

- повторение ранее изученных упражнений с добавлением удержания ног сидя, лёжа.

### **Раздел 6. Элементы пластической гимнастики (ЭТПГ) 20ч.**

*Теория (2ч.)* Специфика вращений, равновесий; Комбинированные вращения с применением гибкости, пластики. Техника вращений.

Специфика исполнения прыжков «шагом». Особенности исполнения движений танцевальных композиций на основе свободной пластики.

#### *Практика (18ч.)*

Вращения:

- с согнутой опорной ногой, с прямой ногой вперёд;
- вращение нога в passe;
- вращение с прямой ногой вперёд, назад, attitudes, arabesques на 90°.
- спиральный поворот;
- вертолёт.

Прыжки:

- «казак», «касясь», «шагом», «касясь кольцом», «прогнувшись».

Равновесия:

- на колене, (нога назад, в сторону, вперёд),
- стоя в arabesque, attitudes;
- подъём ноги в сторону с помощью руки в шпагат;

Наклоны:

- на коленях - назад, вперёд, наклон назад на одном колене;
- перекаат, лёжа на полу в «шпагате» в сторону, с захватом ноги руками;

Составление и исполнение гимнастического этюда на 1 минуту.



## **Раздел 7. Техника предметов пластической гимнастики (ППГ) (24ч.)**

### *Теория (2ч.)*

Предметы, которыми занимались у истоков возникновения художественной гимнастики (шарфы, вымпела, флаги).

### *Практика (22ч.)*

Мяч (изучение базовых элементов)

- отбивы, перекаты по рукам, по спине;
- обволакивания, выкруты, восьмёрки.

Шарф (знакомство):

- ракушка, покачивание;

вуалеобразные движения; движения в виде восьмёрки);

Лента (узкая и широкая)

- круги, восьмёрки, спирали;
- змейки, цветочек, рапира;

Освоение техники этих предметов под музыку, составление этюдов.

## **Раздел 8. Акробатика 28ч.**

*Теория (2ч.)* Акробатика в искусстве и спорте. Продолжение знакомства с акробатической терминологией. Характеристика акробатических элементов, их классификация.

### *Практика (26ч.)*

Повторение перекатов, стоек.

- перекат вперёд в кувырок в группировке.
- перекат назад в кувырок в группировке.
- перекат из равновесия в «ласточке» - вперёд.
- перекат на коленях назад на грудь в «кобру».

Перевороты:

- - боком на одной руке, на локтях, на груди;
- - вперёд: с двух на две ноги, на одну ногу, «арабский»; - назад: на две ноги, на колени, на одно колено;

Стойки:

- простая, на руках касанием ног опоры (у стены), без опоры.
- стойка на руках с опусканием на пол на грудь;

## **Раздел 9. Музыкально-двигательное обучение (МДО) 12ч.**

*Теория (2ч.)* Основы музыкальной грамоты. Понятие ритма, музыкального размера (2/4, 3/4, 4/4); Динамические оттенки в музыке (форте, пиано); Характер музыки (легато, стаккато); Виды музыкального жанра. Русские, советские композиторы.

### *Практика (10ч.)*

- разучивание хореографических, гимнастических, танцевальных связок, соединений, учитывая характер музыкального произведения.
- музыкально-двигательные игры с предметами, без них;
- составление творческих этюдов на заданную музыку.

## **Раздел 10. Этика оздоровительной деятельности (ЭОД) 6ч.**

*Теория (2ч.)* Активный отдых и формы его организации средствами массовой физической культуры. Понятие правильного дыхания. Методика закаливания.

Правила подбора оздоровительных упражнений и правильное распределение нагрузок.

*Практика (4ч.)*

Оздоровительная гимнастика :

- комплекс для носового дыхания;
- комплекс упражнений для закаливания.
- комплекс утренней гимнастики.

**Раздел 11. Организация постановочной и концертной деятельности (ОПКД), участие в показательных, массовых мероприятиях (32ч.)**

Постановка пластических этюдов без предмета, с предметами (обруч, лента, шарф, веер). Отработка рисунка. Отработка по частям и полностью. Распределение композиций рисунка по сцене.

Разработка эскизов костюмов, изготовление вспомогательного инвентаря (обмотка обручей, пошив шарфов, изготовление вееров, помпонов).

*Выезд (8ч.)*

Участие в школьных мероприятиях с показательными выступлениями, российских международных конкурсах и фестивалях; в общегородских, краевых конкурсах детского танцевального творчества. Анализ выступлений.

**Раздел 12. Итоговое занятие (2ч.)**

*Теория (2ч.)*

Подводятся итоги года. Награждение поощрительными призами, грамотами. Дается задание на каникулы, список литературы по гимнастике и хореографии.

**13. Мероприятие воспитательного плана 2 часа, практика 2 часа**

Спортивное мероприятие «В здоровом теле, здоровый дух». Новогодняя викторина «Новогодняя сказка».

## **Содержание учебного плана 2-го года обучения**

**Раздел 1. Вводное занятие 2ч.**

*Теория (2ч.)*

Введение в образовательную программу. Объяснение целей и задач. Техника безопасности учащихся, профилактика травматизма.

**Раздел 2. Обще - физическая подготовка (ОФП) 28ч.**

*Теория (2ч.)*

Физиологические особенности развития организма в подростковом периоде. Строение и функции организма. Психофизическая подготовка. Режим дня и питания при интенсивных нагрузках в подростковый период.

*Практика (26ч.)*

ОРУ на все группы мышц:

- ходьба и бег в различных направлениях - Кросс на 500 метров.

Комплексы упражнений:

- комплекс на мышцы, спины и брюшного пресса
- боковые мышцы;
- комплекс на мышцы ног и стоп;
- комплекс на развитие быстроты;
- комплекс на развитие скоростно-силовых качеств;
- комплекс на развитие координации.

## Подвижные игры, круговой тренинг по станциям.

Тема профориентационной направленности: преподаватель физической культуры, тренер.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) (30ч.)**

#### *Теория (2ч.)*

Особенности выполнения упражнений для развития подвижности суставов и гибкости. Порядок упражнений. Дозировка и подбор упражнений. Понятие вестибулярного аппарата. Подбор упражнений и объяснение техники выполнения заданий для развития вестибулярного аппарата.

#### *Практика (28ч.)*

Развитие гибкости голеностопного сустава, его строение.

#### Пассивная гибкость:

- складка вперёд с гимнастической скамейки (см. от пола).
- наклоны вперёд, в сторону, назад, из положения «бабочки», «лягушки»;
- медленные наклоны с фиксацией вперёд, в сторону из положения прямого шпагата;
- шпагат с наклоном вперёд, назад.
- Махи во всех направлениях с резиновыми амортизаторами, растягивание плечевого пояса в «мостике» на локтях.

#### Активная гибкость:

- удержание ноги вперёд (3-4 серии по 2-5 секунды),
- то же, удержание ноги назад;
- поднимание ноги вперёд, перевод ноги в сторону, назад (держат по 2 секунды).

#### Вестибулярная устойчивость:

- равновесие на колене (тест на удержание 30 до 45сек.);
  - равновесие, нога в jete; в положении passé, с закрытыми глазами (тест на удержание от 45сек. до 1 мин).
  - тест «Юла»:
- а) 3 кувырка вперёд, 3 прыжка с поворотом на 360° - равновесие на носке, нога в «пассе» (держат равновесие 5 сек.);
- б) 3 кувырка назад, 2 прыжка с поворотом на 360°, ноги вместе, наклон вперёд, нога параллельно полу, руки в сторону (стоять 10 сек.).

### **Раздел 4. Хореографическая подготовка (24ч.)**

*Теория (2ч.)* История развития классического балета XIX – XX в. Выдающиеся танцоры, балетмейстеры. Продолжение изучения терминов классического экзерсиса.

#### *Практика (22ч.)*

#### Классический экзерсис у опоры:

- demi и grand plies по 1,2,4,5 позициям, лицом к опоре.
- releve и port de bras; battement tendu в сочетании с jete крестом; в сочетании с jete крестом- боком к опоре;
- fondus в сочетании с arabesque и движениями тела;
- rond de jambe par terre, в сочетании с поворотами chainee и pirouettes;
- grand battement jete из 5-й позиции крестом, с равновесиями, с переводами ноги кругом по воздуху.

### Классический экзерсис на середине «Адажио»:

- соединение из поз,
- равновесий, поворотов;
- средние и большие хореографические прыжки с места и с продвижением;

#### Элементы историко-бытовых танцев:

- менуэт, вальс, полонез;

#### Элементы народных танцев:

- испанский, греческий;
- элементы танцев народов Кавказа.

### **Раздел 5. Элементы тела пластической гимнастики. (ЭТПГ) 26ч.**

*Теория (2ч.)* Прародители спортивных современных танцев, ритмической, художественной гимнастики. Франсуа Дельсарт и его «выразительная гимнастика»; Жан Жак Далькроз и его «ритмическая гимнастика»; Айседора Дункан и её «свободная пластика».

#### *Практика (24ч.)*

Танцы народов мира, базирующиеся на пластико-гимнастической основе (экспрессивные движения, чёткий ритм, особый стиль)

- латиноамериканские танцы (кубинская румба, бразильский карнавал, аргентинское танго);
- элементы восточных танцев,
- итальянская тарантелла, «Арагонская хота», калмыцкий танец, шотландский танец;
- современные и бальные танцы (чарльстон, ча-ча-ча, тип-топ, твист, джаз-модерн).

#### Изучение движений тела на основе свободной пластики:

- волны, спиралевидные движения;
- перекаты с ног на грудь
- перелёты из положения «сидя» на полу;
- подъёмы и опускания на пол через голеностопный сустав; - элементы пантомимы.

### **Раздел 6. Техника предметов пластической гимнастики (ППГ) 26ч.**

#### *Теория (2ч.)*

#### Предметы пластической гимнастики:

- Скакалка, как основа ОФП.
- Обруч, лента, шарф, веер – характеристика и особенности применения.

#### *Практика (24ч.)*

#### Элементы движений с широкой и узкой лентой:

- спирали, змейки, восьмёрки, с ритмическими, танцевальными шагами и вращениями;
- бег – змейка по полу, змейка над головой;
- прыжки с круговыми движениями ленты в разных плоскостях;
- броски на подскоках, «бумеранги». Элементы движений с шарфом:
- восьмёрки, волны, «улитки»;
- броски шарфа вверх, ловля за узкий край шарфа, хваты шарфа по диагонали;
- «звёздочки», «кристаллы», «цветок» из нескольких шарфов.

### Элементы движений с веером:

- круговые движения кистями, с медленным подниманием рук вверх;
- «мельницы» в лицевой, горизонтальной, плоскости, над головой.
- круговые и полукруговые «мельницы»;
- броски «каскадом», маленькие переброски.

### **Раздел 7. Акробатика (28ч.)**

#### *Теория (2ч.)*

Особенности выполнения и безопасность акробатических переворотов.

Техника кувырков, перекатов, переворотов, опусканий через голеностоп.

#### *Практика (14ч.)*

##### Мост:

- на предплечьях с вытянутыми ногами вперёд; - в перекат назад на грудь в «кобру»; - с высоко поднятой ногой.

##### Кувырки:

- кувырок с одной ноги без рук;
- «каскад» кувырков в сторону, вперёд (2-3 шт.);
- вперёд без помощи рук, «каскад» кувырков назад, перекат со спины на грудь, ноги в шпагате.

##### Перевороты:

- медленный и быстрый переворот вперёд на одну ногу;
- переворот вперед со сменой ног;
- переворот назад на одну ногу, переворот назад в «сед» на 2 ноги;
- переворот назад на 2 и на 1 колено;

##### Перекаты из положения на полу:

- перекат с моста на грудь на пол.; перелёт через вертикаль в сед на пол с опорой на две.

##### Опускание через голеностопный сустав:

- с прямым туловищем - в наклоне Колесо:
- на руках, на одной руке;
- на локтях, на груди.

### **Раздел 8. Музыкально-двигательное обучение (12ч.)**

#### *Теория (2ч.)*

Музыка классическая, а также, современных направлений. Музыкальное движение и развитие эмоциональной выразительности. Строение музыкальной речи (длительность звука, такт, фраза, предложение). Метроритм. Музыкально-танцевальные импровизации и их понятие.

#### *Практика (10ч.)*

Воспроизведение характера музыки через движение.

Распознавание танцевального движения под музыкальный отрывок: название танца, музыкальный размер, характер, темп, и т.д.

Определение сильной и слабой доли на слух. Динамические оттенки музыкального произведения.

Составление музыкально-танцевальных импровизаций и их характеристика. Отработка ранее поставленных этюдов, согласно музыкально-двигательным требованиям (ритм, пауза, жест, каскад движений). Отработка танцевальных этюдов, композиций.

## **Раздел 9. Культурно-этическая подготовка (КЭП) 4ч.**

### *Теория (4ч.)*

Изучение учащимися основ этикета. Правила поведения в повседневной жизни и в сценическом коллективе.

Культура речи при общении на занятиях. Чувство меры и такта Чувство юмора – залог позитивного отношения к жизни.

## **Раздел 10. Организация постановочной и концертной деятельности, участие в показательных, массовых мероприятиях (36ч.)**

### *Практика (36ч.)*

Постановка индивидуальных, групповых, спортивно-хореографических композиций. Отработка рисунка композиций по частям, полностью. Моделирование костюмов, их отделка. Изготовление предметно-выразительных средств для сценической деятельности.

Посещение соревнований, концертов танцевальных, театральных коллективов. Посещение спектаклей, выставок. Выступление перед школьной аудиторией. Участие в городских, краевых конкурсах. Участие во всероссийских, международных фестивалях.

### **Раздел 11. Итоговое занятие (2ч.)**

Подведение итогов года: отчетный концерт. Награждение грамотами, призами. Задание на лето.

### **12. Мероприятие воспитательного плана 2 часа, практика 2 часа**

Спортивное мероприятие «В здоровом теле, здоровый дух». Новогодняя викторина «Новогодняя сказка».

## **Планируемые результаты**

### **Образовательные**

- закрепили работу по стабильности и важности регулярных посещений занятий;
- научились использовать свои навыки владения тела в нужный момент упражнения;
- обучились работе с предметами (мяч, широкая и узкая лента, шарф).

### **Личностные**

- развиты навыки самоконтроля, самоорганизации и саморегуляции;
- развиват навык общения со сверстниками, установление прочных дружеских контактов;

### **Метапредметные**

- закрепили интерес к занятиям по хореографии, результатом которой станет красивая, лёгкая походка, грациозность и изящество движений;
- развили воображение и фантазию с помощью новых предметов пластической гимнастики;
- расширили свой кругозор посредством классических, современных музыкальных произведений, танцевальных направлений спорта и хореографического искусства.

## **Планируемые результаты первого года обучения**

### **Образовательные**

- Разбираться в музыкальных размерах, характере музыкального произведения
- Знать и уметь применять на практике термины классического экзерсиса, акробатических, гимнастических элементов;
- Знать основные движения хореографического экзерсиса у опоры;

### **Личностные**

- Владеть устойчивой положительной мотивацией к посещению занятий пластической гимнастики;
- Уметь применять навыки самоконтроля, самоорганизации и саморегуляции;

### **Метапредметные**

- Владеть навыками игрового, творческого взаимодействия со сверстниками;
- Уметь выразить под музыку, и эмоционально преподнести зрителям своё выступление;

## **Планируемые результаты второго года обучения.**

### **Образовательные.**

- Знать строение и физиологические особенности организма;
- Знания в области обще - физической подготовки (выносливость, сила, быстрота реакции);
- Знания в области специально- физической подготовки (в т.ч. координация движения, вестибулярная устойчивость);
- Уметь составлять урок, включающий в себя все разделы (ОФП, СФП, элементы гимнастики, акробатики, хореографии);

### **Личностные**

- Сформирован интерес к выбранному виду деятельности;
- Сформирован навык устойчивого трудолюбия
- Сформировано чувство ответственности за себя и других;

### **Метапредметные**

- Сформирована потребность к самосовершенствованию и саморазвитию
- Развита способность адекватно оценивать свою работу и работу других учащихся;
- Уметь импровизировать, творчески мыслить;
- Уметь выразить через движение характер музыкального произведения
- Сформирована способность к совместной творческой деятельности учащихся; Сформирован навык коммуникативного общения.

**Раздел 2 программы «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»**  
**Календарный учебный график**  
**углубленного уровня «Импульс - гимнастика» первого года обучения**

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	По плану	По факту					
<b>Раздел 1. Введение в образовательную программу - 2 ч.</b>							
1.			Введение в образовательную программу. Инструктаж по ТБ.	2	Учебное занятие		Наблюдение, устный опрос
<b>Раздел 2. Формирование правильной осанки (ФПО) – 16 ч.</b>							
2.			Хорошая осанка – залог стройной фигуры и здоровья. Определение правильной осанки. Строение и функции скелетно-костной системы. Понятие функционального нарушения осанки.	2	Рассказ, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
3.			Комплекс гимнастической палкой	2	Учебное занятие		Наблюдение, устный опрос
4.			Комплекс с резиновым жгутом	2	Учебное занятие		Наблюдение, устный опрос
5.			Комплекс на полу	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос



6.			Дыхательные упражнения	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
7.			Упражнения на само вытяжение	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
8.			Комплекс упражнений на формирование правильной осанки, плоскостопия.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
9.			Комплекс гимнастической палкой	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
			Преподаватель физической культуры, тренер.				
<b>Раздел 3. Общефизическая подготовка (ОФП) – 26 ч.</b>							
10.			Хорошая физическая подготовка – залог успешной учёбы и трудовой деятельности	2	Рассказ, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
11.			Строевые и порядковые упражнения, ходьба и бег в различных направлениях.	2	Учебное занятие		Наблюдение, устный опрос
12.			Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, боковые мышцы	2	Учебное занятие, объяснение.		Наблюдение, устный опрос

13.			Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, боковые мышцы	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
14.			Упражнения на развитие скорости (прыжки со скакалкой на время, бег на время)	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
15.			ОРУ на мышцы рук, кистей, стоп; Комплексы на развитие ловкости и силы: - «круговые» тренировки по станциям	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
16.			Подвижные игры, эстафеты	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
17.			Сдача нормативов ОФП	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
18.			Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, боковые мышцы	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос

19.			Строевые и порядковые упражнения, ходьба и бег в различных направлениях.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
20.			Упражнения на развитие скорости (прыжки со скакалкой на время, бег на время)	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
21.			Строевые и порядковые упражнения, ходьба и бег в различных направлениях.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
22.			ОРУ на мышцы рук, кистей, стоп; Комплексы на развитие ловкости и силы: - «круговые» тренировки по станциям	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
<b>Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП) – 26 ч.</b>							
23.			Понятие СФП как целенаправленных упражнений на развитие специальных физических качеств.	2	Рассказ		Наблюдение, устный опрос
24.			Наклоны, выпады, шпагаты, маховые движения, «складка».	2	Учебное занятие		Наблюдение, устный опрос
25.			Растягивание у стены, с возвышения, с «провисов».	2	Учебное занятие, объяснение.		Наблюдение, устный опрос

26.			Акробатические упражнения: «Шпагат», «Мостик». Игропластика: «Лодочка», «Замок».	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
27.			Маховые движения с помощью резинового жгута	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
28.			«Лодочка», «Кобра», «Рыбка», «Корзиночка»;	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
29.			Волнообразные движения в грудном отделе; волны по полу	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
30.			Волны стоя: «боковая», «обратная», волна вперёд	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
31.			Повторение элемента «Шпагат». «В здоровом теле, здоровый дух»	1 1	Учебное занятие соревнования		Наблюдение, устный опрос
32.			Волнообразные движения руками в различных направлениях	2	Рассказ, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
33.			Наклоны, выпады, шпагаты, маховые движения, «складка».	2	Учебное занятие, презентация		Наблюдение, устный опрос

34.			Общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц бедер.	2	Учебное занятие, объяснение.		Наблюдение, устный опрос
35.			Общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц рук и плеч.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
<b>Раздел 5. Хореография.</b>							
36.			Особенности постановки стопы при занятиях классической хореографией.	2	Рассказ, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
37.			demi-plies, grand-plies по 1-й, 2-й, 4-й позициям	2	Учебное занятие, презентация		Наблюдение, устный опрос
38.			battement tendu по 1-й позиции «креслом»	2	Учебное занятие, объяснение.		Наблюдение, устный опрос
39.			battement jete по 1-й, 5-й позициям «креслом»; - battement fondues, battement frappes	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
40.			grand battement jete во всех направлениях - rond de jamb par terre en dehor en dedans; <u>Экзерсис на середине:</u> - 2-е port de bras; - 2,3 arabesques. <u>Прыжки</u>	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос

41.			saute по 1-й, 2-й, 5-й позициям, pass assemble, pass echappe, assamble saute. <u>Элементы народно-характерных танцев:</u> <u>Партерная хореография</u>	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
42.			Общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
43.			Подскоки. Общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
44.			Повторение акробатического элемента «Шпагат».	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
45.			Повторение ранее изученных упражнений с добавлением удержания ног сидя, лёжа	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
46.			Общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос

Раздел 6. Элементы пластической гимнастики (ЭТШГ) – 20 ч.							
47.			Специфика вращений, равновесий; Комбинированные вращения с применением гибкости, пластики	2	Рассказ, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
48.			Вращение, нога в passe.	2	Учебное занятие, презентация		Наблюдение, устный опрос
49.			Вращение с согнутой опорной ногой, с прямой ногой вперёд.	2	Учебное занятие, объяснение.		Наблюдение, устный опрос
50.			Вращение с прямой ногой вперёд, назад, attitudes, arabesques на 90°.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
51.			Спиральный поворот, вертолёт	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
52.			Прыжковые элементы: «казак», «касясь», «шагом», «касясь кольцом», «прогнувшись».	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
53.			Равновесие на колене, (нога назад, в сторону, вперёд).	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос

54.			Наклон на коленях – назад, вперёд, наклон назад на одном колене. «Новогодняя сказка».	1 1	Учебное занятие Викторина		Наблюдение, устный опрос
55.			Пережат, лёжа на полу в «шпагате» в сторону, с захватом ноги руками; Составление и исполнение гимнастического этюда на 1 минуту	2	Рассказ		Наблюдение, устный опрос
56.			Наклон на коленях – назад, вперёд, наклон назад на одном колене	2	Учебное занятие		Наблюдение, устный опрос
<b>Раздел 7. Техника предметов пластической гимнастики – 24 ч.</b>							
57.			Предметы, которыми занимались у истоков возникновения художественной гимнастики (шарфы, вымпела, флаги)	2	Рассказ, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
58.			Мяч – отбивы, пережаты по рукам, по спине	2	Учебное занятие, презентация		Наблюдение, устный опрос
59.			Мяч обволакивания, выкруты, восьмёрки	2	Учебное занятие, объяснение.		Наблюдение, устный опрос
60.			Шарф - ракушка, покачивание.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
61.			Шарф вувалеобразные движения; движения в виде восьмёрки.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос



62.			Лента – круги, восьмёрки, спирали	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
63.			Лента – змейки, цветочек, рапира	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
64.			Лента – змейки, цветочек, рапира.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
65.			Освоение техники этих предметов под музыку, составление этюдов	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
66.			Мяч – отбивы, перекаты по рукам, по спине.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
67.			Мяч обволакивания, выкруты, восьмёрки	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос

68.			Шарф - ракушка, покачивание.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
<b>Раздел 8. Акробатика - 28 ч.</b>						
69.			Акробатика в искусстве и спорте. Продолжение знакомства с акробатической терминологией.	2	Рассказ, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
70.			Повторение перекатов, стоек.	2	Учебное занятие, презентация	Наблюдение, устный опрос
71.			Перекат вперёд в кувырок в группировке	2	Учебное занятие, объяснение.	Наблюдение, устный опрос
72.			Перекат назад в кувырок в группировке.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
73.			Перекат из равновесия в «ласточке» - вперёд.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
74.			Перекат на коленях назад на грудь в «кобру».	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос

75.			Переворот боком на одной руке, на локтях, на груди	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
76.			Переворот вперед: с двух на две ноги, на одну ногу, «арабский»; - назад: на две ноги, на колени, на одно колено	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
77.			Простая стойка, на руках касанием ног опоры (у стены), без опоры	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
78.			Стойка на руках с опусканием на пол на грудь	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
79.			Стойка на руках. Складка в стойку на лопатках.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
80.			Стойка на руках. Складка в стойку на лопатках.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос

81.			Стойка на руках, кувырок вперед.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
82.			Стойка на руках, кувырок вперед.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
<b>Раздел 9. Музыкально-двигательное обучение (МДО) – 12 ч</b>							
83.			Основы музыкальной грамоты. Понятие ритма, музыкального размера.	2	Рассказ, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
84.			Разучивание хореографических, гимнастических, танцевальных связок, соединений, учитывая характер музыкального произведения	2	Учебное занятие, презентация		Наблюдение, устный опрос
85.			Музыкально-двигательные игры с предметами, без них	2	Учебное занятие, объяснение.		Наблюдение, устный опрос
86.			Составление творческих этюдов на заданную музыку.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
87.			Закрепление хореографических, гимнастических, танцевальных связок, соединений, учитывая характер музыкального произведения	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос

88.			Музыкально-двигательные игры с предметами, без них.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
<b>Раздел 10. Этика оздоровительной деятельности (ЭОД) – 6 ч.</b>							
89.			Активный отдых и формы его организации средствами массовой физической культуры. Понятие правильного дыхания. Методика закаливания.	2	Рассказ, видеопрезентация		Наблюдение, устный опрос
90.			Комплекс для носового дыхания	2	Учебное занятие, презентация		Наблюдение, устный опрос
91.			Комплекс упражнений для закаливания, комплекс утренней гимнастики.	2	Учебное занятие, объяснение.		Наблюдение, устный опрос
<b>Раздел 11. Организация постановочной и концертной деятельности (ОПКД), участие в показательных, массовых мероприятиях – 32 ч.</b>							
92.			Повторение кувырок вперед, назад в полушпагат.	2	Рассказ, видеопрезентация		Наблюдение, устный опрос
93.			Совершенствование акробатических упражнений. ОФП. Постановка пластического этюда без предмета.	2	Учебное занятие, презентация		Наблюдение, устный опрос
94.			Упражнение в равновесии. Упражнение для развития гибкости. Постановка пластического этюда без предмета.	2	Учебное занятие, объяснение.		Наблюдение, устный опрос

95.		Упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения). Подвижная игра «Мяч кверху». Постановка пластического этюда без предмета.	2	Рассказ, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
96.		Упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения). Подвижная игра «Змейка». Постановка пластического этюда без предмета.	2	Учебное занятие, презентация	Наблюдение, устный опрос
97.		Постановка пластического этюда без предмета.	2	Учебное занятие, объяснение.	Наблюдение, устный опрос
98.		Подвижная игра «Пустое место». Постановка пластического этюда с обручем.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
99.		Упражнения для ног. Постановка пластического этюда с обручем.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
100.		Танцевальные элементы. Подъем на полупальцах. Подвижная игра «Музыкальные стулья».	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос

101.			Маленькие броски ногой. Круг ногой по полу. Постановка пластического этюда с обручем.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
102.			Прыжки и махи ногами. Подвижная игра «Третий лишний». Постановка пластического этюда с лентой.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
103.			Постановка пластического этюда с обручем.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
104.			Подвижная игра «Салки». Постановка пластического этюда с лентой.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
105.			Упражнения для рук. Подвижная игра «Море волнуется». Постановка пластического этюда с лентой.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
106.			Общая и специальная физическая подготовка. Постановка пластического этюда с лентой.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос

107.			Постановка пластического этюда с лентой.	2	Учебное занятие, наглядн ый показ, объясне ние		Наблюде- ние, уст- ный опрос
<b>Итоговое занятие – 2 ч.</b>							
108.			Подведение итогов занятий за период обучения. Поощрение лучших учащихся.	2	Учебное занятие		Наблюде- ние, уст- ный опрос
<b>Итого :</b>				<b>216</b>			



**Календарный учебный график  
углубленного уровня «Импульс – гимнастика  
второго года обучения**

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия	Кол- во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	По пл ану	По фа кту					
<b>Раздел 1. Введение в образовательную программу- 2 ч.</b>							
1.			Введение в образовательную программу	2	Рассказ, объяснение.		Наблюдение, устный опрос
<b>Раздел 2. Обще-физическая подготовка (ОФП) – 28 ч.</b>							
2.			Физиологические особенности развития организма в подростковом периоде.	2	Рассказ, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
3.			ОРУ на все группы мышц	2	Учебное занятие		Наблюдение, устный опрос
4.			Ходьба и бег в различных направлениях.	2	Учебное занятие, объяснение.		Наблюдение, устный опрос
5.			Комплекс упражнений на мышцы, спины и брюшного пресса	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
6.			Комплекс упражнений на боковые мышцы	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос

7.			Комплекс упражнений на мышцы ног и стоп	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
8.			Комплекс упражнений на формирование правильной осанки, плоскостопия.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
9.			Комплекс упражнений на развитие быстроты	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
10.			Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
11.			Комплекс упражнений на развитие координации	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
12.			Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, боковые мышцы	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос

13.			Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, боковые мышцы	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
			Преподаватель физической культуры, тренер.				
14.			Подвижные игры, круговой тренинг по станциям	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
15.			ОРУ на мышцы рук, кистей, стоп; Комплексы на развитие ловкости и силы: - «круговые» тренинги по станциям.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) – 30 ч.</b>							
16.			Особенности выполнения упражнений для развития подвижности суставов и гибкости	2	Учебное занятие, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
17.			Развитие гибкости голеностопного сустава, его строение	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
18.			Складка вперёд с гимнастической скамейки	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос

19.			Наклоны вперёд, в сторону, назад, из положения «бабочки», «лягушки»	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
20.			Медленные наклоны с фиксацией вперёд, в сторону из положения прямого шпагата	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
21.			Шпагат с наклоном вперёд, назад.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
22.			Махи во всех направлениях с резиновыми амортизаторами, растягивание плечевого пояса в «мостике» на локтях. Активная гибкость	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
23.			Удержание ноги вперёд (3-4 серии по 2-5 секунды)	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
24.			Удержание ноги назад	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос

25.			Поднимание ноги вперёд, перевод ноги в сторону, назад (держат по 2 секунды)	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
26.			Равновесие на колене (тест на удержание 30 до 45сек.);	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
27.			Равновесие, нога в jete; в положении passé, с закрытыми глазами (тест на удержание от 45сек. до 1 мин).	2	Учебное занятие, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
28.			3 кувырка вперёд, 3 прыжка с поворотом на 360° - равновесие на носке, нога в «пассе» (держат равновесие 5 сек.);	2	Учебное занятие, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
29.			3 кувырка назад, 2 прыжка с поворотом на 360°, ноги вместе, наклон	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
30.			Вперёд, нога параллельно полу, руки в сторону (стоять 10 сек.).	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
<b>Раздел 4. Хореографическая подготовка – 24 ч.</b>						
31.			История развития классического балета XIX – XX в. Выдающиеся танцоры, балетмейстеры.	2	Учебное занятие, видео презентация.	Наблюдение, устный опрос

32.			demi и grand plies по 1,2,4,5 позициям, лицом к опоре.	2	Учебное занятие, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
33.			releve и port de bras; battement ten-du в сочетании с jete крестом; в сочетании с jete крестом- боком к опоре.	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
34.			fondus в сочетании с arabesque и движениями тела.	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
35.			rond de jambe par terre, в сочетании с поворотами cha-inee и pirouettes	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
36.			Особенности постановки стопы при занятиях классической хореографией.	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
37.			demi-plies, grand-plies по 1-й, 2-й, 4-й позициям	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
38.			battement tandu по 1-й позиции «крестом»	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос

39.			battement jete по 1-й, 5-й позициям «крестом»; - battement fondues, battement frappes	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
40.			grand battement jete во всех направлениях - rond de jamb par terre en dehor en dedans; <u>Экзерсис на середине</u> : - 2-е port de bras; - 2,3 arabesques. <u>Прыжки</u>	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
41.			saute по 1-й, 2-й, 5-й позициям, pass assemble, pass echappe, assemble saute. <u>Элементы народно-характерных танцев</u> : <u>Партерная хореография</u>	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
42.			grand battement jete из 5-й позиции крестом, с равновесиями, с переводами ноги кругом по воздуху, равновесий, поворотов	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
<b>Раздел 5. Элементы тела пластической гимнастики. (ЭТПГ) – 26 ч.</b>						
43.			Прародители спортивных современных танцев, ритмической, художественной гимнастики	2	Учебное занятие, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
44.			Повторение акробатического элемента «Шпагат». «Спорт – это движение!»	1 1	Учебное занятие, соревнование	Наблюдение, устный опрос
45.			Повторение ранее изученных упражнений с добавлением удержания ног сидя, лёжа. Элементы восточных танцев.	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос

46.			Общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины.	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
47.			Волны, спиралевидные движения	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
48.			Полны, спиралевидные движения	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
49.			Вращение с согнутой опорной ногой, с прямой ногой вперёд	2	Учебное занятие. объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
50.			Подъёмы и опускания на пол через голеностопный сустав	2	Учебное занятие. объяснение	Наблюдение, устный опрос
51.			Спиральный поворот, вертолёт	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
52.			Прыжковые элементы: «казак», «касясь», «шагом», «касясь кольцом», «прогнувшись».	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос



53.			Равновесие на колене, (нога назад, в сторону, вперёд).	2	Учебное занятие. объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
54.			Наклон на коленях назад, вперёд, наклон назад на одном колене	2	Учебное занятие. объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
<b>Раздел 6. Техника предметов пластической гимнастики (ППГ) – 26 ч.</b>						
55.			Предметы пластической гимнастики. Скакалка, как основа ОФП	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
56.			Элементы движений с широкой и узкой лентой	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
57.			Бег – змейка по полу, змейка над головой «Дорожные знаки».	1 1	Учебное занятие, викторина	Наблюдение, устный опрос
58.			Мяч - отбивы, перекаты по рукам, по спине	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос

59.			Прыжки с круговыми движениями ленты в разных плоскостях;	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
60.			Броски на подскоках, «бумеранги». Элементы движений с шарфом.	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
61.			Восьмёрки, волны, «улитки».	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
62.			Броски шарфа вверх, ловля за узкий край шарфа, хват шарфа по диагонали	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
63.			«Звёздочки», «кристаллы», «цветок» из нескольких шарфов	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
64.			Круговые движения кистями, с медленным подниманием рук вверх	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос

65.			«Мельницы» в лицевой, горизонтальной, плоскости, над головой	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
66.			Круговые и полукруговые «мельницы».	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
67.			Броски «каскадом», маленькие переброски	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
<b>Раздел 7. Акробатика – 28 ч.</b>						
68.			Особенности выполнения и безопасность акробатических переворотов.	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
69.			Мост: на предплечьях с вытянутыми ногами вперёд; в перекат назад на грудь в «кобру»; с высоко поднятой ногой.	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
70.			Кувырок с одной ноги без рук	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос

71.			«Каскад» кувырков в сторону, вперёд	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
72.			Вперёд без помощи рук, «каскад» кувырков назад, перекат со спины на грудь, ноги в шпагате.	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
73.			Медленный и быстрый переворот вперёд на одну ногу	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
74.			Перекат на коленях назад на грудь в «кобру».	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
75.			Переворот боком на одной руке, на локтях, на груди	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
76.			Переворот вперед со сменой ног	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос

77.			Переворот назад на одну ногу, переворот назад в «сед» на 2 ноги	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
78.			Переворот назад на 2 и на 1 колено	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
79.			Перекат с моста на грудь на пол.; перелёт через вертикаль в сед на пол с опорой на две.	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
80.			Перекаты из положения на полу: на руках, на одной руке	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
81.			Перекаты из положения на полу: на локтях, на груди.	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
<b>Раздел 8. Музыкально-двигательное обучение – 12 ч.</b>						
82.			Строение музыкальной речи (длительность звука, такт, фраза, предложение). Метроритм. Музыкально-танцевальные импровизации и их понятие.	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос

83.			Основы музыкальной грамоты. Понятие ритма, музыкального размера.	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
84.			Разучивание хореографических, гимнастических, танцевальных связок, соединений, учитывая характер музыкального произведения	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
85.			Музыкально-двигательные игры с предметами, без них	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
86.			Составление творческих этюдов на заданную музыку.	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
87.			Закрепление хореографических, гимнастических, танцевальных связок, соединений, учитывая характер музыкального произведения	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
<b>Раздел 9. Культурно-этическая подготовка (КЭП) – 4 ч.</b>							
88.			Изучение учащимися основ этикета. Правила поведения в повседневной жизни и в сценическом коллективе.	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация		Наблюдение, устный опрос

89.			Культура речи при общении на занятиях. Чувство меры и такта Чувство юмора – залог позитивного отношения к жизни.	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
<b>Раздел 10. Организация постановочной и концертной деятельности, участие в показательных, массовых мероприятиях – 36 ч.</b>							
90.			Ходьба под музыкальное сопровождение. Танцевальные упражнения.	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
91.			Пластический этюд с гимнастическими лентами.	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
92.			Повторение кувырок вперед, назад в полушпагат.	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
93.			Совершенствование акробатических упражнений. ОФП. Постановка пластического этюда без предмета.	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
94.			Упражнение в равновесии. Упражнение для развития гибкости. Постановка пластического этюда без предмета.	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация		Наблюдение, устный опрос

95.			Упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения). Постановка пластического этюда без предмета.	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
96.			Упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения). Постановка пластического этюда без предмета.	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
97.			Постановка пластического этюда без предмета.	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
98.			Подвижная игра «Пустое место». Постановка пластического этюда с обручем.	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
99.			Упражнения для ног. Постановка пластического этюда с обручем.	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
100.			Танцевальные элементы. Подъем на полупальцах. Подвижная игра «Музыкальные стулья».	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос



101.			Маленькие броски ногой. Круг ногой по полу. Постановка пластического этюда с обручем.	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
102.			Прыжки и махи ногами. Постановка пластического этюда с лентой.	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
103.			Постановка пластического этюда с обручем.	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
104.			Подвижная игра «Салки». Постановка пластического этюда с лентой.	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
105.			Упражнения для рук. Подвижная игра «Море волнуется». Постановка пластического этюда с лентой.	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
106.			Общая и специальная физическая подготовка. Постановка пластического этюда с лентой.	2	Учебное занятие, объяснение, видео презентация	Наблюдение, устный опрос

107.			Постановка пластического этюда с лентой.	2	Учебное занятие, объясне ние, видео презента ция		Наблюде ние, уст ный опрос
<b>Итоговое занятие – 2 ч.</b>							
108.			Подведение итогов занятий за период обучения. Поощрение лучших учащихся.	2	Учебное занятие, рассказ		Наблюде ние, уст ный опрос
<b>Итого:</b>				<b>216</b>			

### Условия реализации программы

Занятия проводятся в специально отведенном для данного вида занятий помещении – кабинете ритмики и хореографии, танцзале, со специальным оборудованием (зеркала, музыкальная аппаратура, аудиокассеты, диски и т. п.). Учащиеся на занятиях в специальной одежде.

Для успешной организации учебно-воспитательного процесса используется ряд дидактических материалов, наглядных пособий и технических средств обучения:

1. Комплексы упражнений по ОФП, СФП, ФПО.
2. Учебная литература по основам анатомии, физиологии, гигиены детей и подростков;
3. Учебники по хореографии, видов гимнастики, танцам народов мира.
4. Видеоматериалы выступлений спортсменов различных видов спорта, гимнастики, ритмических, бальных, танцев, современных танцев и их направлений, балетных спектаклей, концертных выступлений лучших танцевальных коллективов России и мира.
5. Оборудование гимнастического зала.
  - а) хореографический станок.
  - б) ковровое покрытие, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические коврики, резиновые амортизационные жгуты (для разработки суставов, эластичности связок) мячи, наколенники, деревянная линейка, сантиметр, секундомер.
  - в) музыкальный и мультимедийный центр, компакт-диски, аудиокассеты; флешки;
  - г) предметы для занятий пластической гимнастикой: скакалки, обручи, мячи; узкие, широкие ленты; шарфы разной длины и размеров.
6. Костюмы
  - осенней, новогодней, весенней, и летней тематики;
  - стилизованные под военную тематику костюмы,
  - спортивные костюмы,

- «креативные» костюмы.

**Кадровое обеспечение.** Педагог, который проводит занятия по реализации программы имеет высшее профессиональное образование.

### **Формы аттестации**

Для оценки результативности учебных занятий применяется вводный и итоговый контроль.

Порядок, формы проведения, система оценки, оформление и анализ результатов промежуточной и итоговой аттестации учащихся осуществляется согласно «Положения об организации и проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся объединения физкультурно – спортивной направленности «Спортик» к Программе «Импульс - гимнастика».

**Вводный контроль,** проводится в начале учебного года для изучения возрастных особенностей детей (состояния здоровья, коммуникабельность, лидерство, общие знания в области физкультурно-спортивной направленности).

▪ **Текущий контроль,** который проводится на всех этапах изучения преподаваемого материала и формирования новых знаний, умений и навыков. Для наиболее эффективной реализации текущего контроля применяются следующие формы и средства контроля:

- беседа по пройденному материалу;
- открытое занятие;
- самостоятельная работа;
- выполнение практического контрольного задания в виде тестов, зачётов.

▪ **Промежуточный контроль знаний,** умений и навыков проводится по итогам изучения отдельных учебного курса, когда знания и навыки в основном сформированы, систематизированы. При этом используются такие методы контроля, как анализ проделанной работы, участие в массовых мероприятиях.

▪ **Итоговый контроль** – подведение тем и разделов. Итогов обучения за год.

### **Оценочные материалы**

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений учащихся. Каждый учащийся наглядно показывает свои возможности. Уровень усвоения программного материала определяется по результатам выполнения диагностической карты учащегося в начале года в середине и в конце учебного года.

Диагностическая карта. Приложение 1.( автор Терехина Р.Н.)

### **Методические материалы**

**Отличительной особенностью** занятий пластической гимнастикой является тот факт, что ею могут заниматься дети с любыми морфо типическими данными, в любом возрасте и с любой нестандартной комплекцией.

Но, для того, чтобы ребёнок плавно, ненавязчиво втянулся в творческий обучающий процесс, нужно помнить основной закон усвоения материала: воспринять, осмыслить, запомнить, применить, проверить результат. Посредством хорошо подобранных гимнастических и хореографических упражнений, исполняемых обязательно под музыку, педагог должен регулярно применять на практике эти принципы: профессиональный показ, словесно-речевые объяснения, замечания, наблюдение ребёнка за собой посредством зеркала, чтобы ученик, глядя - видел, увидел и удивился.

Также используются в работе следующие методы и технологии:

1. Наглядные методы:

- показ упражнений, презентаций, наглядных пособий.

2. Словесные методы:

- беседа;
- указания, пояснения;
- анализ выполненной работы.

3. Практические методы:

- использование различных материалов для реализации упражнения;
- индивидуальный подход к детям.

4. Игровые методы:

- игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии, в случае педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры).

1. Здоровьесберегающие технологии:

здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

2. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.

3. ИКТ технология

**Форма организации учебного занятия** – рассказ, объяснение, наглядный показ, презентация, видео презентация.

**Дидактические материалы:**

Дидактический материал к разделу № «4» Специально физическая подготовка упражнения на развитие гибкости и выносливости.

**Алгоритм учебного занятия:**

I этап – организационный (2 мин).

Дети готовят принадлежности для занятия.

II этап - подготовительный (3 мин.) (подготовка к восприятию

нового содержания).

III этап - основной (30 мин.).

Постановка целей и задач занятия, требования к работе. Закрепление знаний, практических умений и навыков, получаемых при объяснении педагога.

IV этап – контрольный (5 мин.).

Выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Используются тестовые задания.

V этап – итоговый ( 3 мин.).

Рефлексия. Коллективное обсуждение, анализ работы детей.

VI этап: информационный (2 мин.). Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

### **Список литературы для педагога.**

1. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика ТЦ «Сфера» 2019
2. Конеева Е.В., Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Эстетическая гимнастика.
3. Кукушкин В.С. Педагогические технологии: Учебное пособие для студентов педагогических специальностей/. -М.: «Март», 2004.-336 с.
4. Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. По пути самосовершенствования. Издательство «Спорт» Москва 2016.
5. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии [Текст]/Г.К.Селевко. – М.: Народное образование, 1998.- 256 с.
6. Спортивная гимнастика ЭКСМО Москва 2013

### **Список литературы для детей.**

1. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика ТЦ «Сфера» 2019
2. Конеева Е.В., Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Эстетическая гимнастика.
3. Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. По пути самосовершенствования. Издательство «Спорт» Москва 2016.
4. Спортивная гимнастика ЭКСМО Москва 2013

Диагностическая карта учащегося

Группа \_\_\_\_\_ учебный год \_\_\_\_\_ педагог Олейник Т.В.

№	ФИО учащегося	Прыжок в длину с места (в см)	Наклон вперёд с гимнастической скамейки (в см.)	Стоя на двух ногах руки вверх, наклоны туловища вперёд за 15 сек (кол-во раз)	Бег на месте через скакалку за 30 сек. (кол-во раз)	Выпрыгивание вверх с прямым туловищем из упора сидя (кол-во раз)
1.						
2.						
3.						

Карта контроля результатов диагностики по ОФП и СФП (на скоростно-силовые качества)

Группа \_\_\_\_\_ учебный год \_\_\_\_\_ педагог Олейник Т.В.

№	ФИО учащегося	Лёжа на спине подъём ног за голову к полу (кол-во раз)	Лёжа на животе, руки за голову подъём туловища назад за 20 сек. (кол-во раз)	Стоя на двух ногах руки вверх, наклоны туловища вперёд за 15 сек (кол-во раз)	Бег на месте через скакалку за 30 сек. (кол-во раз)	Выпрыгивание вверх с прямым туловищем из упора сидя (кол-во раз)
1.						
2.						
3.						