

Управление образования администрации муниципального района «Сосногорск»  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества» пгт.Войвож  
(МБУДО «ЦДТ» пгт.Войвож)

Рассмотрена  
Методическим советом  
МБУДО ЦДТ» пгт.Войвож  
Протокол №5 от 31.05.2022г

Утверждена  
Приказом МБУДО «ЦДТ» пгт.Войвож  
№ 125-ОД от 25.08.2022г

Принята  
Педагогическим советом  
МБУДО «ЦДТ» пгт.Войвож  
Протокол №5 от 31.05.2022г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

***«Грация»***

**художественной направленности**

Адресат программы: 5 – 12 лет  
Вид программы по уровню освоения: стартовый  
Срок реализации: 1год  
Разработчик: **Чижикова Наталья Александровна**  
педагог дополнительного образования  
МБУДО «ЦДТ» пгт. Войвож  
Педагог реализующий программу: **Чижикова Н.А.**

пгт. Войвож

2022 г.

## **1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Дополнительная общеобразовательная - дополнительная общеразвивающая программа «Грация», разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приложением к письму Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 19 сентября 2019г. № 07-13/631 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ», Приказом Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 01 июня 2018г № 214-п «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми», Санитарными правилами СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Уставом МБУДО «ЦДТ» пгт. Войвож, локальным актом МБУДО "ЦДТ" пгт. Войвож «Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительных общеобразовательных – дополнительных общеразвивающих программ».

#### **Направленность дополнительной образовательной программы.**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Грация» – программа *художественной направленности.*

#### **Актуальность программы.**

В настоящее время актуальной является задача воспитания творческой, активной, гармонично развитой личности. Огромное значение для формирования личности ребенка имеет физическая культура, выработка устойчивой мотивации на здоровье и формирование практических навыков ведения здорового образа жизни. Большое значение приобретает индивидуально-личностное, эстетическое и физическое развитие личности, которое реализуется на основе личностноразвивающих и воспитательно-образовательных технологий. Физическое воспитание - это вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, развитие физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в занятиях физической культурой. Являясь важным фактором эстетического воспитания, развития творческих способностей детей, средства художественной гимнастики обеспечивают устойчивый интерес и высокую эмоциональность занятий, формируют правильную осанку, изящество и грациозность движений, способствуют воспитанию детей. Реализация программы основана на доступности задач и заданий (от простого к сложному), предлагаемых для практической деятельности детей, не имеющих начальной подготовки, на сочетании индивидуальной и коллективной творческой деятельности. Поэтому данная программа, позволяющая качественно заниматься гимнастикой в рамках системы дополнительного образования в образовательной организации, является актуальной и своевременной.

#### **Новизна программы.**

Новизна программы состоит в том, что данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов и участие в соревнованиях, а направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка, создание постановочных концертных номеров. На занятиях используются как традиционные предметы художественной гимнастики (скакалка, лента, обруч, мяч, булавы), так и другие предметы (вымпел, ленты разной длины и разного материала, другие предметы) для большей выразительности, зре-

личности и для создания художественных образов. При этом обеспечивается качественное обучение основам художественной гимнастики в рамках системы дополнительного образования.

#### **Педагогическая целесообразность.**

Педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы «Грация» определена тем, что приобщает каждого ребенка к двигательнo-танцевально-музыкальной культуре, учит применять полученные знания, умения и навыки в повседневной деятельности. Благодаря систематическому образованию в области гимнастики, обучающиеся приобретают общую эстетическую и физическую культуру. Выполнение большинства упражнений связано с умением сознательно регулировать степень напряжения мышц и правильно перераспределять силы.

Кроме того, педагогическую целесообразность дополнительной образовательной программы мы видим в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном упражнении с одной стороны, и в формировании самостоятельного проявления всего творческого потенциала при выполнении индивидуальных упражнений, с другой стороны. На занятиях обучающиеся учатся волевым качествам: целеустремленности, настойчивости и упорству, каждым занятием у детей появляется дисциплинированность, организованность, самостоятельность и развивается память (зрительная, двигательная и музыкальная). С помощью педагога ученики придумывают свои композиции, которые учат и показывают на открытых занятиях. У детей появляется уверенность в своих силах и личная ответственность.

#### **Отличительные особенности программы.**

Программа рассчитана на детей без специальной подготовки. Она построена с учетом анатомо-физиологических особенностей и биологического развития ребёнка (чувство ритма, музыкальный слух, гибкость, растяжка), а также основана на изучении детской психологии (память, координация движений, мышление).

Особенностью занятий является положительный настрой детей, который должен быть обеспечен умелым планированием занятий, правильным отношением руководителей к достижениям каждого ученика. На занятиях необходимо поощрение малейших успехов ребёнка, помощь в преодолении индивидуальных затруднений, терпеливое отношение к детям. Не допускается резкий тон общения с учениками. Дети должны испытывать радость от занятий и желание прийти на них снова.

#### **Адресат программы.**

Программа рассчитана на обучающихся преимущественно 5-12 лет без предварительного отбора, имеющих интерес к занятиям, с учётом норм наполняемости учебной группы.

##### *Краткие возрастные особенности.*

##### **Возраст 5-7 лет:**

- способны осознавать своё положение в системе отношений со взрослыми и сверстниками;
- стремятся соответствовать требованиям взрослых, стремятся к достижениям в тех видах деятельности, которые они выполняют;
- не способны к адекватной самооценке. Она в значительной степени зависит от оценки взрослых;
- умеют общаться со сверстниками и взрослыми, знают основные правила общения;
- стремятся быть хорошими, первыми, очень огорчаются при неудаче;
- тонко реагируют на изменение отношения, настроения взрослых;
- способны к самостоятельным, точным, ловким движениям, производимым под музыку в группе детей;
- могут выполнять сложнокоординированные гимнастические упражнения.

##### **Возраст 8-10 лет:**

- проявляется потребность равноправия, самостоятельности, серьёзного, доверительного отношения со стороны взрослых;
- неровность в усердии, низкий уровень внимательности, большая отвлекаемость, забывчивость;
- пересечение разных видов деятельности (игровая, учебная, познавательная);
- общительность, эмоциональность;
- самым лучшим стимулом для дальнейшего обучения является чувство успеха;
- любят физические упражнения, игры;
- хорошо мыслит, растёт понимание абстрактного;
- увлекает совместная коллективная деятельность

**Возраст 11-12 лет:**

- имеют потребность в достойном положении в коллективе сверстников, в семье;
- стремятся обзавестись верным другом;
- ярко выраженная эмоциональность;
- повышенная утомляемость;
- восприимчивы к промахам учителей;
- отсутствует адаптация к неудачам;
- повышенный интерес к спорту;
- распространяются всевозможные увлечения, хобби;
- разные темпы физического развития и полового созревания, скачкообразный характер развития, внутренний дисбаланс;
- переход от развития «по социальному проекту» к саморазвитию;
- процессы торможения и возбуждения не сбалансированы.

**Вид программы по уровню освоения:** одноуровневый, стартовый

**Сроки освоения программы:**

*Программа рассчитана на 1 год обучения: 1 год обучения – 216 часов.*

*Режим занятий:*

Для обучающихся 1-го года обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

**Форма обучения:** очная.

При особых обстоятельствах (длительная болезнь учащегося, невозможность присутствовать на очном занятии большого количества учащихся и т. д.) возможно применение дистанционных технологий на основании локального акта МБУДО «ЦДТ» пгт.Войвож «Об организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

**Рекомендуемый режим занятий.**

Год обучения	Кол-во зан./нед.	Продолжительность занятия	Кол-во час/нед.	Кол-во час/год
1	2	3	6	216

*Академический час равен 40 минутам.*

Начало занятий через 1 час после окончания занятий в школе. Перерывы между академическими часами не менее 10 минут. Перерывы между занятиями 10 минут.

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** развитие творческих способностей обучающихся посредством танцевальных композиций с использованием элементов гимнастических упражнений

Разностороннее и гармоничное развитие ребёнка, обеспечение его полноценного здоровья, разнообразное развитие движений и физических качеств, формирование убеждений и привычек здорового образа жизни на основе полученных качеств, подготовка к жизни в современном обществе.

Цель может быть достигнута при решении ряда **задач:**

### **Обучающие:**

- познакомить с разновидностями гимнастики;
- обучить первоначальным навыкам гимнастики;
- научить демонстрировать свои достижения;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанке и навыков координации движений;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма

### **Развивающие:**

- развить творческие способности обучающихся (образное мышление, воображение, фантазию, эмоциональную выразительность);
- развить чувство ритма, музыкальность, координацию движений, внимания, наблюдательность;
- развить природные общефизические данные: подвижность связок и суставов, «подъём», «выворотность», прыгучесть, гибкость, осанку, силу, выносливость, ловкость;
- развить общий кругозор воспитанников;
- общее физическое развитие;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- развитие танцевальности и пластики;

### **Воспитательные:**

- воспитать волевые качества личности: целеустремлённость, дисциплинированность, трудолюбие, аккуратность, ответственность;
- приобщить обучающихся к здоровому образу жизни;
- оказать помощь в социальной адаптации обучающихся – сформировать навыки культуры общения со сверстниками и взрослыми, навыки работы в коллективе;
- воспитание чуткости друг к другу;
- формирование потребности в общении;
- воспитание ответственности;
- обучение к бережному и внимательному отношению друг к другу;
- привить интерес к гимнастике, обучению;
- воспитание культурно-гигиенических навыков.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план 1 года обучения

	Тема	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие.	1,5	1,5	3	Анкетирование.
2.	Общая физическая подготовка.	13,5	43,5	57	
3.	Техническая подготовка.	14	73	87	
4.	Хореографическая подготовка.	9,5	34,5	39	Открытый урок.
5.	Поговорим о важном.	9	18	27	
5.	Итоговое занятие.	1,5	1,5	3	Сдача контрольных нормативов.
Итого:		49	167	216	

### Содержание 1 года обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Содержание
		все го	тео-рия	прак-тика	
I. 1.	Вводное занятие	3	1,5	1,5	План работы на год. Правила безопасности труда и личной гигиены. Что такое художественная гимнастика. Место художественной гимнастики в общей системе средств физического воспитания. Истоки художественной гимнастики. Задачи, тенденции и перспективы развития художественной гимнастики. Вводное анкетирование.
<b>II.</b>	<b>Общая физическая подготовка – 57 часов.</b>				
2.	Организм человека.	3	1	2	Игра на знакомство коллектива. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов человека. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма. Обучающая игра «Иди прямо». Общая физическая подготовка. Разминка. Понятие «строй», «шеренга», «колонна», «направляющий», «замыкающий».

					Практическое выполнение простых упражнений с пояснением.
3.	Передвижение по залу.	3	0,5	2,5	Сюжетная игра «Догоняйка». Методика проведения тренировочных занятий. Разминка. Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, по диагонали. Понятие об объёме и интенсивности тренировочных нагрузок. разминка. Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Отработка строевых упражнений.
4.	Статические позы.	3	1	2	Методика формирования состояния боевой готовности. Разминка. Движения шагом, бегом и статические позы: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении, перемена направления; бег, стилизованный бег, приставной шаг, бег, высоко поднимая бедро. Отработка всех строевых упражнений.
5.	Упражнения для рук, ног, шеи	3	1	2	Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь. Общеразвивающие упражнения. Виды общеразвивающих упражнений. Разминка. Практическое выполнение простых общеразвивающих упражнений. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног, голеностопного сустава и мышц бедра.
6.	Упражнения на партере и на полу.	3	1	2	Термин «партерная гимнастика». Шаг, выворотность, подъём, гибкость. Разминка.
7.	Упражнения лёжа на спине, на боку, на животе.	3	0,5	2,5	Малая подвижная игра «Мяч с поля». Упражнения с музыкальным сопровождением. Дыхательная гимнастика. Упражнения «Воздушный шарик», «Окно и дверь», «Часы», «Обдуваем плечи». Профилактика про-
8.	Упражнения в парах.	3	0,5	2,5	

					студных заболеваний.
9.	Прыжки.	3	1	2	Прыжки и их разновидности. Сюжетная игра «Весёлые воробышки». Разминка. Техника выполнения разных видов прыжков. Техника безопасности при выполнении прыжков. Различные виды прыжков на месте и в беге, в высоту и длину, руки на поясе. Практическое выполнение прыжков. Отработка упражнений партерной гимнастики.
10.	Двойные прыжки с поворотом.	3	0,5	2,5	
11.	Бег.	3	1	2	Упражнения для развития быстроты. Характеристика бега на короткие дистанции. Основные задачи скоростной подготовки. Сюжетная игра «Резвые мышата». Разминка. Виды упражнений и техника их выполнения. Выполнение упражнений на развитие быстроты.
12.	Упражнения на гибкость. Растяжка.	3	1	2	Виды гибкости по форме и способу их проявления. Разминка. Упражнения на гибкость, растяжка. Силовые упражнения. Физические упражнения для развития способности к произвольному расслаблению мышц. Стретчинг.
13.	Силовые упражнения.	3	0,5	2,5	
14.	Повороты.	3	1	2	Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Игра «Ветер и листья». Разминка. Упражнения на равновесие и вращение. Терминология. Поворот «Панше» в равновесии. Поворот Кольцо в равновесии. Равновесие в аттитюд.
15.	Равновесие в аттитюд.	3	0,5	2,5	
16.	Упражнения на развитие амплитуды и гибкости.	3	1	2	Основные средства для специальной физической подготовки. Разминка. Наклоны вперед, назад, в стороны. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону. Маховые, круговые, пружинящие движения. Различные виды
17.	Упражнения на формирование осанки.	3	0,5	2,5	
18.	Упражнения на развитие координации движений.	3	0,5	2,5	
19.	Упражнения на развитие выносливости.	3	0,5	2,5	



					ходьбы. Упражнения для правильной постановки рук и ног. Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики. Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости. Прыжки на месте и с продвижением на одной и/или двух ногах.
20.	Контрольная сдача нормативов.	3	0	3	Разминка. Отработка всех видов строевых и общеразвивающих упражнений. Нормативы. Работа над ошибками. Контрольная сдача нормативов.
<b>III. Техническая подготовка – 87 часов.</b>					
21.	Техническая подготовка.	3	1,5	1,5	Термин «техническая подготовка». Основные задачи данного раздела. Основные компоненты технической подготовки: беспредметная подготовка, предметная подготовка. Просмотр видеороликов с выступлением художественных гимнасток. Выявление компонентов технической подготовки. Ознакомление с методикой выполнения упражнений.
22.	Пружинные движения.	3	0,5	2,5	Разминка. Работа над общефизическими упражнениями. Растяжка по одному и в парах. Типы пружинных упражнений: Ногами, целостно, руками. Виды упражнений для рук, ног. Упражнения всеми частями тела.
23.	Расслабления.	3	0,5	2,5	Разминка. Работа над общефизическими упражнениями. Растяжка по одному и в парах. Простые расслабления. Посегментные расслабления. Стекание. Работа в парах, группах.
24.	Волны.	3	0,5	2,5	Разминка. Работа над общефизическими упражнениями.

					ми. Растяжка по одному и в парах. Типы упражнений: волны вперёд, обратные, боковые. Виды упражнений: руками, туловищем, целостно.
25.	Взмахи.	3	0,5	2,5	Разминка. Работа над общефизическими упражнениями. Растяжка по одному и в парах. Типы упражнений: передне-задние взмахи, боковые. Виды упражнений: руками, туловищем, целостно.
26.	Наклоны.	3	0,5	2,5	Разминка. Работа над общефизическими упражнениями. Растяжка по одному и в парах. Типы упражнений: по направлению (вперёд, назад, в сторону круговые); по амплитуде (45°, 90° горизонтальные, 135°); по и.п. или по опоре.
27.	Равновесия.	3	0,5	2,5	Разминка. Работа над общефизическими упражнениями. Растяжка по одному и в парах. Типы упражнений: по направлению наклона туловища, по амплитуде наклона, по амплитуде отведения свободной ноги, по положению свободной ноги, по способу сгибания, по способу опоры.
28.	Повороты.	3	0,5	2,5	Разминка. Работа над общефизическими упражнениями. Растяжка по одному и в парах. Типы упражнений: по способу исполнения (переступанием, скрещением, смещением стопы, одноимённым вращением в сторону опорной ноги), по позе (простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда), по продолжительности (90°, 180°, 360° и 540°).
29.	Прыжки.	3	0,5	2,5	Разминка. Работа над общефизическими упражнениями. Растяжка по одному и в парах. Типы упражнений:

					толчком двумя, приземление на две; толчком двумя, приземление на одну; толчком одной приземление на две; толчком одной, приземление на толчковую; толчком одной, приземление на маховую без смены ног
30.	Мосты. Шпагаты.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Акробатические элементы: статистические положения. Мосты: на двух ногах, руках. Шпагаты: на правую, левую ногу, поперечный. Упоры: стоя, сидя, лежа. Стойки: на лопатках, груди, предплечьях, руках.
31.	Упоры. Стойки.	3	0,5	2,5	
32.	Перекаты. Кувырки. Перевороты	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Акробатические элементы: динамические движения. Перекаты: по направлению, по положению тела. Кувырки: по направлению, по положению тела. Перевороты: по направлению, по способу опоры.
33.	Партерные элементы.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Партерные элементы: седы (обычный, на пятках, бедре, ноги врозь, углом); упоры (присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади); положения лёжа (на спине, животе, боку); движения (повороты, переползания, перекаты.
34.	Ходьба и бег.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Спортивные виды ходьбы: походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприседе. Спортивные виды бега: семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, приставной, переменный. Специальные виды ходьбы и бега: мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий.

35.	Броски и переброски мяча, обруча, ленты.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Отработка общефизических упражнений. Типы упражнений: прямые (боковые, лицевые); обводные (под руку, ногу, плечо, за спину); кручёные (по различным осям); нетипичным захватом (ногой (ногами), за конец, середину, конец и середину предмета); двух предметов (параллельные, разнонаправленные, разноплоскостные, поочередные, последовательные).
36.	Отбивы мяча, обруча.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Отработка общефизических упражнений. Типы упражнений: об пол (вперед, назад в сторону); телом (кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой).
37.	Ловли гимнастических предметов.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Отработка общефизических упражнений. Типы упражнений: простые (вперед и над собой, сбоку); обводные (под рукой, ногой, за спиной, за головой); нетипичным хватом (на ногу (и), на туловище, за конец, за середину предмета).
38.	Перекаты с гимнастическими предметами.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Отработка общефизических упражнений. Типы упражнений: по полу (вперед, назад в сторону, обратный, по дуге); по телу (по кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях).

39.	Обкрутки с мячом, с обручем.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Отработка общефизических упражнений. Типы упражнений: рук/руки (кисти, кистью, предплечья, плеча, всей руки); туловища (шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища); ног/ноги (стопы, голени, всей ноги).
40.	Фигурные движения с гимнастическими предметами.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Отработка общефизических упражнений. Типы упражнений: круги, восьмёрки (малые, средние и большие в разных плоскостях); спирали, змейки, мельницы (вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях).
41.	Прыжки через гимнастические предметы.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Отработка общефизических упражнений. Типы упражнений: с вращениями, в петлю, узким хватом (вперед, назад, в сторону; с различным положением тела); через движущийся предмет (катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом).
42.	Элементы входом в обруч.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Отработка общефизических упражнений. Типы упражнений: надеванием (махом вперед, назад, внутрь и наружу); набрасыванием (горизонтально и с вращением вперед, назад, и в сторону).
43.	Элементы входом в ленту.	3	0,5	2,5	
44.	Складывание предметов.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Отработка общефизических упражнений. Типы упражнений: соединением концов, поочередными перехватами (перед собой, сзади, сбоку, над и за головой); задеванием части тела обкручиванием (рук(и), ног(и), туловища).
45.	Отработка беспредметной и предметной гимнастики.	3	0	3	Разминка. Растяжка. Отработка всех упражнений бес-

	стики.				предметной и предметной гимнастики. Корректировка.
46.	Постановка комбинаций.	3	0,5	2,5	Подбор музыкального сопровождения для каждой группы. Разминка. Растяжка. Постановка свободной комбинации с разными предметами по группам.
47.	Отработка комбинаций.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Отработка комбинаций с различными предметами по группам. Корректировка.
48.	Подготовка к открытому уроку.	3	0	3	Разминка. Растяжка. Подбор костюмов для открытого занятия. Репетиция и отработка комбинаций. Прогон сценария занятия.
49.	Открытое занятие.	3	0	3	Показательное выступление детей перед родителями и педагогами. Успехи и неудачи.
<b>IX.</b>	<b>Хореографическая подготовка – 39 часов.</b>				
50.	Хореографическая подготовка.	3	1,5	1,5	Термин «хореографическая подготовка». Ритмика. Метр. Темп. Ритмические упражнения: дирижирование, хлопки, разновидности шагов и бега, музыкальные игры. Пантомима. Экзерсис у опоры. Музыкальное оформление.
51.	Battement tendu из 1 позиции.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Отработка предметной гимнастики. Экзерсису опоры: Battement tendu из 1 позиции. Battement tendu в сторону. Battement tendu вперед. Battement tendu назад.
52.	Demiplie. Releve.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Отработка предметной гимнастики. Экзерсис у опоры: Demiplie по первой позиции, по второй позиции, по пятой позиции. Экзерсису опоры: Releve, Releve на полупальцы, Releve по первой позиции, по второй позиции, по пятой позиции.
53.	Battement tendu jete.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Отра-

					ботка предметной гимнастики. Экзерсис у опоры: Battement tendu jete из первой позиции в сторону. Экзерсис у опоры: Battement tendu jete ripique из первой позиции.
54.	Demi rond de jambe par terre.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Отработка предметной гимнастики. Отработка экзерсис у опоры. Demi rond de jambe par terre (круг по полу).
55.	Passe par terre.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Отработка предметной гимнастики. Отработка экзерсис у опоры. Passe par terre. Возможные ошибки.
56.	Sur le cou de pied.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Отработка предметной гимнастики. Отработка экзерсис у опоры. Sur le cou de pied (вперёд, назад, условное). Постановка комбинации с элементами предметной гимнастики для показательного номера.
57.	Passe, Battement tendu из пятой позиции.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Отработка предметной гимнастики. Разучивание passe из пятой позиции. Battement tendu из пятой позиции. Отработка комбинации с элементами предметной гимнастики для показательного номера.
58.	Приставной шаг (назад). Шаг галопа.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Отработка предметной гимнастики. Отработка экзерсис у опоры. Танцевальные шаги: приставной шаг назад, шаг галопа. Соединение комбинаций для показательного номера и их отработка.
59.	Постановка номера.	3	0,5	2,5	Разминка. Растяжка. Постановка индивидуальных и парных номеров для показательного выступления. Соединение частей номера. Отработка номеров.
60.	Отработка номеров.	3	0	3	
61.	Репетиция.	3	0	3	Прогон показательных номеров. Репетиция к откры-

					тому занятию
62.	Открытое занятие.	3	0	3	Психологический тренинг перед выступлением. Открытое занятие перед родителями и педагогами. Показ массового, индивидуальных и парных номеров. Рефлексия.
<b>V.</b>	<b>Поговорим о важном – 27 часов.</b>				
63.	Родина – как много в этом слове.	3	1	2	Понятие Родина. История и культура. Прослушивание Гимна РФ. Символы Российской Федерации. Единство. Работа с физическими картами. Выполнение интерактивных заданий.
64.	Президент РФ.	3	1	2	Президенты РФ, их биографии. Путин В.В., его достижения и вклад в историю РФ. Спортивные достижения Президента.
65.	Конституция РФ.	3	1	2	Значение Конституции для граждан страны. Знание прав и выполнение обязанностей. Интерактивная викторина.
66.	Обычаи и традиции моего народа.	3	1	2	Традиции семьи. Ценности. Обычаи и традиции народов РФ. Национальные праздники. Интерактивная игра «Поле чудес».
67.	Что мы музыкой зовём.	3	1	2	Уникальность музыки каждого народа. Музыкальные инструменты. Виды искусства, где музыка — неотъемлемая часть. Групповая работа по созданию кластера «Музыка» в зависимости от ассоциаций, которые возникают от слова «музыка». Просмотр видеоролика.
68.	Мы разные, мы вместе.	3	1	2	Разнообразие культуры народов России. Традиции разных народов. Уважение между людьми разных национальностей — основа межкультурного общения. Влияние многоязычия на толерантность. Почему языки исчезают?
69.	Спортсмены РФ.	3	1	2	Знаменитые спортсмены РФ, биографии, достижения. Олимпийские игры.



					Спортсмены по гимнастике. Интерактивная викторина.
70.	Спортсмены РК.	3	1	2	Знаменитые спортсмены РК, биографии, достижения. Спортсмены по спортивной и художественной гимнастике. Игра «Что? Где? Когда?».
71.	Тренера.	3	1	2	Путь от спортсмена до тренера. Труды великих тренеров РФ и РК. Их ученики. Достижения. Интерактивная викторина.
72.	Итоговое занятие.	3	1,5	1,5	Сдача контрольных нормативов. Итоги года. Награждение.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

По окончании курса обучения по данной дополнительной общеобразовательной программе обучающиеся должны иметь следующие результаты:

#### **Регулятивные результаты:**

- умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- умение осуществлять итоговый и пошаговый контроль в своих действиях;
- умение адекватно воспринимать оценку своих работ окружающих;
- умение анализировать динамику собственных результатов.

#### **Коммуникативные результаты:**

- умение слушать и слышать педагога и своих товарищей, выполнять требования педагога;
- умение правильно и доказательно вести диалог;
- умение работать в паре, группе сверстников;
- доброжелательное отношение к своим товарищам;
- умение относиться заботливо и внимательно к своим близким;
- умение формировать собственное мнение;

#### **Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) условиях и ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

- проявление настойчивости, целеустремлённости, упорства при выполнении трудоёмких заданий, добросовестного отношения к делу, инициативности, любознательности, уважение к чужому труду и результатам труда, культурному наследию;
- способность к самооценке на основе критерия успешности деятельности;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Предметные результаты:**

**знает:**

- приёмы взаимодействия с партером;
- как правильно выполнять элементы художественной гимнастики;
- правила поведения на сцене и на занятиях;
- понятие пластика;
- понятие «память физических действий»;
- приёмы мышечного расслабления;
- как правильно делать упражнения партерной гимнастики.
- как самостоятельно разогреть все мышцы;
- как правильно выполнять упражнения дома, которые были ему заранее подобраны, чтобы корректировать свою фигуру;
- различные танцевальные стили, пробуют их танцевать

**умеет:**

- делать различные гимнастические упражнения;
- координировать движения при выполнении упражнений;
- правильно исполнять комбинации, движения;
- ориентироваться в пространстве;
- выполнять сложные композиции;
- эмоционально и выразительно себя раскрывать.

**II. Комплекс организационно – педагогических условий.**

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.**

<b>Этапы образовательного процесса</b>	<b>1 год обучения</b>
Начало учебного года.	1 сентября
Продолжительность учебного года.	36 недель
Продолжительность занятия.	40 минут
Вводный (входящий) контроль.	сентябрь
Текущий контроль.	декабрь
Промежуточный контроль.	-
Итоговый контроль.	май
Окончание учебного года.	31 мая
Каникулы зимние (праздничные дни)	31.12 – 10.01
Каникулы летние.	01.06-31.08

(Приложение 1)

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Комплекс организационно-педагогических условий:

1. Занятия проходят в оборудованном помещении.

2. Разработка дидактических материалов.
3. Подбор материала и инструментов для спортивной деятельности детей.
4. Составление и подбор музыкальных произведений.
5. Подбор развивающих и релаксационных игр.

#### Материально-техническое обеспечение.

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают:

1. наличие тренировочного спортивного зала и раздевалок;
2. наличие у обучающихся спортивной экипировки:
  - спортивная форма для занятий в зале: облегающая футболка, леггинсы или лосины, носочки или полечешки;
  - обруч;
  - мяч;
  - лента.
3. обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для реализации Программы:
  - магнитофон;
  - скамейки;
  - маты;
  - мячи;
  - ленты;
  - обручи.

#### ФОРМЫ КОНТРОЛЯ. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Эффективность программы «Грация» отслеживается путем вводного, текущего, и итогового контроля.

Формы текущего контроля: наблюдение, вопросники, тестирование, соревнования, игры, конкурсы. Результаты контроля служат основанием для внесения корректив в организацию учебного процесса. Учитывается и поощряется участие в акциях, конкурсах, соревнованиях, конференциях различного уровня.

Формы вводного и итогового контроля: соревнования, тестирование, сдача контрольных нормативов, открытые занятия.

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности освоения программного материала через разнообразные формы: входного, текущего, промежуточного и итогового контроля.

**Вводный контроль** проводится в сентябре с целью выявления мотивации детей к занятиям физическими упражнениями.

#### **Анкетирование**

на определение мотивации детей к занятиям физическими упражнениями.

1. Нравится ли тебе заниматься физическими упражнениями?
  - Да
  - Нет
2. Если тебе не нравится заниматься упражнениями, то по какой причине?
  - Не интересно
  - Хочется побольше отдохнуть
  - Мало свободного времени
  - Не вижу пользы в этом
  - Нет физических способностей

2. Нужно ли обязательно заниматься физическими упражнениями во внеурочное время?

- Да
- Нет

4. Занимаешься ли ты физическими упражнениями дополнительно во внеурочное время (зарядка, разминка, тренировка)?

- Да
- Нет

5. Для чего нужно заниматься физическими упражнениями?

- Оздоровительный эффект
- Потребность в движении
- Пообщаться с друзьями
- Иметь стройное тело
- Это модно
- Желание получить хорошую оценку
- Похудеть
- Чтобы не отставать от сверстников

6. Какие виды активности тебе наиболее интересны?

- Игры
- Оздоровительный бег
- Гимнастические упражнения
- Льжи
- Плавание
- Скандинавская ходьба
- Свой вариант

7. Как относятся твои родители к занятиям физическими упражнениями?

- Положительно, поддерживают меня и сами активны
- Нейтрально (безразлично)
- Отрицательно

**Текущий контроль** осуществляется на занятиях в конце первого полугодия для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития физических качеств обучающихся.

Стандарты для оценивания  
физической подготовленности обучающихся

Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Возраст, лет	мальчики		девочки	
			средний	высокий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек.	5-6	7,3-6,5	5,8 и ниже	7,7-6,8	5,9 и ниже
		7-8	7,0-6,4	5,6	7,4-6,9	5,7
		9	6,7-5,7	5,1	6,9-6,0	5,3
		10	6,5-5,6	5,1	6,5-5,6	5,2
		11-12	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,3-5,7	5,1 и ниже
Координационные	Челночный бег 3*10 м, сек.	5-6	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,3-10,6	10,2 и ниже
		7-8	10,0-9,5	9,1	10,7-10,1	9,7
		9	9,9-9,3	8,8	10,3-9,7	9,3
		10	9,5-9,0	8,6	10,0-9,5	9,1
		11-12	9,3-8,8	8,5 и ниже	9,7-9,3	8,9 и ниже

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	5-6	115-135	155 и выше	110-130	150 и выше
		7-8	125-145	165	125-140	155
		9	130-150	175	135-150	160
		10	140-160	185	140-150	170
		11-12	160-180	195 и выше	150-175	185 и выше
Выносливость	6-минутный бег, м.	5-6	750-900	1100 и выше	600-800	900 и выше
		7-8	800-950	1150-«-	650-850	950-«-
		9	850-1000	1200-«-	700-900	1000-«-
		10	900-1050	1250-«-	750-950	1050-«-
		11-12	1000-1100	1300 и выше	850-1000	1100 и выше
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см.	5-6	3-5	+9 и выше	5-8	12,5 и выше
		7-8	3-5	+7,5-«-	6-9	11,5-«-
		9	3-5	7,5-«-	6-9	13,0-«-
		10	4-6	8,5-«-	7-10	14,0-«-
		11-12	6-8	10 и выше	8-10	15 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, мальчики (раз). На низкой перекладине из виса лёжа, девочки (раз).	5-6	2-3	4 и выше	4-8	12 и выше
		7-8	2-3	4-«-	6-10	14-«-
		9	3-4	5-«-	7-11	16-«-
		10	3-4	5-«-	8-13	18-«-
		11-12	4-5	6 и выше	10-14	19 и выше

**Итоговый контроль** в конце обучения по программе.

Лист самооценки

**«Как я освоил программу «Грация»**

Меня зовут \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

№п/п	Дата заполнения	Итоговые задания	Выполняю с трудом	Легко выполняю	Могу научить другого
		Кистевая динамометрия			
		Метание набивного мяча 1кг, сидя, м			
		Поднимание туловища за 30 сек, раз			
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз			
		Упражнение «Ласточка», мин.			
		Выполнение ком-			

		плекса упражнений с гимнастической палкой			
		Выполнение комплекса упражнений с мячом			
		Выполнение комплекса упражнений с обручем			
		Выполнение комплекса упражнений с лентой			
		Выполнение комплекса дыхательной гимнастики			

Мои личные успехи за учебный год (физическое развитие, творческие способности, проявление личностных качеств, преодоление страхов и трудностей)

---



---

### Карта учета результатов освоения образовательной программы «Грация»

№, п/п	Ф.И.	Теоретическая подготовка	Физическая подготовка	Интеллектуальные умения	Учебно-коммуникативные умения	Учебно-организационные умения	Личностные качества	Итоговый средний балл
1.								
2.								

Система оценивания:

1. Теоретическая подготовка:

- Высокий балл - знания в полном объеме;
- Средний балл - знания в полном объеме, но допускает неточности;
- Низкий балл - знания менее 50% от общего объема.

2. Физическая подготовка:

- Высокий балл - владеет практическими умениями и навыками в полном объеме;
- Средний балл - объем усвоенных умений и навыков более 50%;
- Низкий балл - слабая коррекция мышечных усилий, с помощью педагога.

3. Интеллектуальные умения:

- Высокий балл - полностью справляется с поставленной задачей, адекватно оценивает свою деятельность при решении ее;
- Средний балл - сомневается в способах решения поставленной задачи, не уверен в собственных возможностях;
- Низкий балл - только с помощью педагога.

4. Учебно-коммуникативные умения:

- Высокий балл - позитивное настроение, умеет договариваться с окружающими;
- Средний балл - иногда в общении с другими возникают конфликтные ситуации;
- Низкий балл - требуется контроль педагога.

#### 5. Учебно-организационные умения:

- Высокий балл - владеет информацией в совершенстве, правила выполняет автоматически;
- Средний балл - выполняет ситуативно;
- Низкий балл - требуется контроль педагога

6. Личностные качества- уже полученные результаты заносятся из карты диагностики личностного развития.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

#### **Методическое обеспечение.**

Для успешной реализации программы и достижения положительных результатов педагог применяет в своей работе разнообразные **технологии (их элементы)**, основными из которых являются:

- *технология личностно-ориентированного обучения (дифференцированный подход)* помогает в обучении каждого на уровне его способностей и возможностей, развитии физических способностей;
- *здоровьесберегающие технологии* помогают воспитать личность, бережно относящуюся к своему здоровью и соблюдающую принципы здорового образа жизни;
- *игровые технологии* помогают освоению учебного материала, развитию творческого мышления, воображения и фантазии, улучшают общение и взаимодействие в коллективе;
- *информационно-коммуникационные технологии*, позволяющие получать новую информацию и знания через просмотр видеоматериалов, сопровождающийся пояснениями педагога для осмысления и оценки своего собственного результата.

Сочетание различных методов и способов педагогического воздействия позволяет педагогу добиться высоких результатов в процессе работы с детьми.

**Методы**, доказавшие свою эффективность в ходе реализации программы (общепедагогические и специальные):

#### ***Словесные методы:***

- словесное рисование характера танца;
- беседа об истории хореографического искусства, о деятелях культуры, спектаклях, концертах и т.п.;
- анализ и обсуждение выполненных элементов и движений, просмотренных видеозаписей собственных выступлений и выступлений профессиональных коллективов, спектаклей, концертов;
- психологический настрой и поощрение (для успешного освоения учебного материала и достижения хороших результатов обучающийся должен быть эмоционально и психологически настроен учиться и совершенствоваться; задача педагога настроить учащегося на достижение намеченной цели, учитывая его индивидуальные психологические особенности, характер, танцевальные способности).

#### ***Наглядные методы:***

- показ педагогом или лучшими учениками техники исполнения элементов и движений; утрированный показ;
- демонстрация презентаций и видеоматериалов;
- просмотр «живых» выступлений хореографических коллективов.

#### ***Практические методы:***

- метод наглядного восприятия, наблюдения за исполнением движений способствует быстрому и глубокому усвоению программы, повышает интерес к занятиям;
- музыкально-ритмические игры, с помощью которых педагог развивает пространственное воображение, ориентацию в зале, координацию движений, внимание, ловкость, снимает усталость, напряжение обучающихся;
- дидактические игры на освоение и проверку усвоения теоретического и практического материала;
- физическая помощь педагога или обучающихся друг другу;
- прослушивание музыкального материала с целью определения характера танца;
- создание танцевальных комбинаций, этюдов;
- выступление на концертах, конкурсах, фестивалях.

В практике работы по реализации образовательной программы внимание уделяется сотрудничеству с родителями, формированию и пропаганде семейных ценностей, в чём заложены большие воспитательные возможности. К числу используемых **методов воспитания и личностного развития** относятся:

- методы организации совместной деятельности и формирование социального поведения: метод создания воспитывающих ситуаций, общественное мнение, создание ситуаций успеха, поручение, упражнение;
- методы формирования сознания личности, системы ценностей;
- методы стимулирования и мотивации деятельности: соревнование, эмоциональное воздействие, поощрение, благодарность, одобрение;
- методы самоконтроля и самооценки: педагогическое наблюдение, анализ результатов деятельности, психологические опросники.

**Методы активации деятельности воспитанников** на занятии всегда находятся в поле зрения педагога. Эти методы обогащены комплексами различных приёмов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

- игровой приём;
- детское сотрудничество;
- соревновательность;
- использование образов-ассоциаций.

**Контрастное чередование** психофизических нагрузок и восстановительного отдыха (релаксация), известного и неизвестного (освоенного и нового), простого и сложного, спокойного и темпового (быстрого) учебного материала способствует освоению программы.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

##### Для педагога:

1. Вавилова Е. Н. Укрепляйте здоровье детей. М., 1986.
2. Васильева Е. Д. Танец. М.: «Искусство», 1968.
3. Габриелова Е. В. О хореографической разминке в гимнастике//Гимнастика. – Вып.1, 1975.
4. Дени Г., Дасвиль Е. Все танцы: Сокр. пер. с франц. – Киев, 1983.
5. Комплексная программа физического воспитания. М.: Просвещение, 1996.
6. Корнеева Т. Ф. Музыкально-ритмические упражнения для детей дошкольного и младшего возраста, 2001.
7. Пасютинская В. Волшебный мир танца: книга для учащихся. – М., 1985.
8. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе. М.: Гуманти. изд. центр Владос, 2000.



9. Семенов Л. П. Советы тренерам. М.:Физкультура и спорт, 1980.
10. Ткаченко А. Детский танец. М., 1962.
11. Тонкова-Ямпольская Р. В., Черток Т. Я. Ради здоровья детей. М. Просвещение, 1985.
12. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры. «Дрофа», М. 2004 г.
13. Школа развития. Детская аэробика: методика, базовые комплексы. «Феникс», Ростов на Дону, 2005 г.
14. Журнал «Танцевальная жизнь».
15. Газета «Танцевальный клондайк».
16. Пусть ребенок растет здоровым. /Под редакцией П. Ф.Островской. М., 1979.
17. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку лёгкой. М., ТЦ Сфера, 2008
18. Бакал Д.С. и др. Большая олимпийская современная энциклопедия. М. Эксмо, 2008

**Для обучающихся:**

1. Болобан В., Коркин В. Школа семейной акробатики. Киев. Молодь. 1991
2. Жигалов С.А. Дранч В.Я. Королевство акробатики. М. Физкультура и спорт. 1986
3. Лисицкая Т.С. «Гимнастика и танец». М. 1987
4. Голейзовский К. «Мгновения – фотоальбом». М. 1980

**Интернет-ресурсы:**

1. <http://baskowa.ucoz.ru/>
2. <http://www.uaua.info/>
3. <http://gymnastics.squ.ru/>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

1 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов	Дата проведения занятия (план)	Дата проведения занятия (факт)
		всего		
<b>I. 1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	3	1 неделя	
<b>II.</b>	<b>Общая физическая подготовка – 57 часов.</b>			
2.	Организм человека.	3	1 неделя	
3.	Передвижения по залу.	3	2 неделя	
4.	Статистические позы.	3	2 неделя	
5.	Упражнения для рук, ног, шеи.	3	3 неделя	
6.	Упражнения на партере и на полу.	3	3 неделя	
7.	Упражнения лёжа на спине, на боку, на животе.	3	4 неделя	
8.	Упражнения в парах.	3	5 неделя	
9.	Прыжки.	3	5 неделя	
10.	Двойные прыжки с поворотом.	3	6 неделя	
11.	Бег.	3	6 неделя	
12.	Упражнения на гибкость. Растяжка.	3	7 неделя	
13.	Силовые упражнения.	3	7 неделя	

14.	Повороты.	3	8 неделя	
15.	Равновесие в аттитюд.	3	9 неделя	
16.	Упражнения на развитие амплитуды и гибкости.	3	9 неделя	
17.	Упражнения на формирование осанки.	3	10 неделя	
18.	Упражнения на развитие координации движений.	3	10 неделя	
19.	Упражнения на развитие выносливости.	3	11 неделя	
20.	Контрольная сдача нормативов.	3	11 неделя	
<b>III.</b>	<b>Техническая подготовка – 87 часов.</b>			
21.	Техническая подготовка.	3	12 неделя	
22.	Пружинные движения.	3	13 неделя	
23.	Расслабления.	3	13 неделя	
24.	Волны.	3	14 неделя	
25.	Взмахи.	3	14 неделя	
26.	Наклоны.	3	15 неделя	
27.	Равновесия.	3	15 неделя	
28.	Повороты.	3	16 неделя	
29.	Прыжки.	3	17 неделя	
30.	Мосты.Шпагаты.	3	17 неделя	
31.	Упоры.Стойки.	3	18 неделя	
32.	Перекаты.Кувырки.Перевороты.	3	18 неделя	
33.	Партерные элементы.	3	19 неделя	
34.	Ходьба и бег.	3	19 неделя	
35.	Броски и переброски мяча, обруча, ленты.	3	20 неделя	
36.	Отбивы мяча, обруча.	3	21 неделя	
37.	Ловли гимнастических предметов.	3	21 неделя	
38.	Перекаты с гимнастическими предметами.	3	22 неделя	
39.	Обкрутки с мячом, с обручем.	3	22 неделя	
40.	Фигурные движения с гимнастическими предметами.	3	23 неделя	
41.	Прыжки через гимнастические предметы.	3	23 неделя	
42.	Элементы входом в обруч.	3	24 неделя	
43.	Элементы входом в ленту.	3	25 неделя	
44.	Складывание предметов.	3	25 неделя	
45.	Отработка беспредметной и предметной гимнастики.	3	26 неделя	
46.	Постановка комбинаций.	3	26 неделя	
47.	Отработка комбинаций.	3	27 неделя	
48.	Подготовка к открытому уроку.	3	27 неделя	
49.	Открытое занятие.	3	28 неделя	
<b>IX.</b>	<b>Хореографическая подготовка – 39 часов.</b>			
50.	Хореографическая подготовка.	3	29 неделя	
51.	Battementtenduиз 1 позиции.	3	29 неделя	

52.	Demiplie.Releve.	3	30 неделя	
53.	Battementtendujete.	3	30 неделя	
54.	Demi rond de jambe par terre.	3	31 неделя	
55.	Passeparterre.	3	31 неделя	
56.	Sur le cou de pied.	3	32 неделя	
57.	Passe, Battement tenduизпятой- позиции.	3	33 неделя	
58.	Приставной шаг (назад).Шаг галопа.	3	33 неделя	
59.	Постановка номера.	3	34 неделя	
60.	Отработка номеров.	3	34 неделя	
61.	Репетиция.	3	35 неделя	
62.	Открытое занятие.	3	35 неделя	
63.	Родина – ка много в этом слове.	3	4 неделя	
64.	Президент РФ.	3	8 неделя	
65.	Конституция РФ.	3	12 неделя	
66.	Обычай и традиции моего наро- да.	3	16 неделя	
67.	Что мы музыкой зовём.	3	20 неделя	
68.	Мы разные, мы вместе.	3	24 неделя	
69.	Спортсмены РФ.	3	28 неделя	
70.	Спортсмены РК.	3	32 неделя	
71.	Тренера.	3	36 неделя	
72.	Итоговое занятие.	2	36 неделя	