

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Металлургический Центр детского творчества г. Челябинска»

УТВЕРЖДАЮ
Директор Худяков Е.В.
Приказ №
« 2017 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
студии художественной гимнастики «Активити»**

Возраст детей: 5-13 лет
Срок реализации программы: 8 лет

Мурзина Светлана Валерьевна
старший тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории,
Ильина Анна Михайловна
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории,
Никитина Ирина Ивановна
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории,

Челябинск
2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка.....	4
II. Учебно-тематический план программы.....	13
Учебно-тематический план по ОФП и СФП.....	13
Содержание программы по ОФП и СФП.....	14
Учебно-тематический план по технической подготовке.....	18
Содержание программы по технической подготовке.....	19
Учебно-тематический план по хореографии.....	23
Содержание программы по хореографии.....	25
Учебно-тематический план по теоретической подготовке.....	29
Содержание программы по теоретической подготовке.....	30
Учебно-тематический план по интегральной подготовке.....	32
Содержание программы по интегральной подготовке.....	33
III. Приложение.....	38

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная комплексная дополнительная общеобразовательная программа относится к физкультурно-спортивной направленности, реализуется в рамках студии художественной гимнастики «Активити».

Согласно новому Федеральному государственному образовательному стандарту организация дополнительного образования является приоритетной частью образовательного процесса. Внеурочная деятельность детей решает задачи воспитания и социализации детей. Концепцией дальнейшего развития образовательного процесса в России определено решающее значение системы дополнительного образования, в том числе и физкультурно-спортивной направленности, цель которого – воспитание и развитие личностных качеств учащихся, организация досуга, выбор жизненных ценностей и профессиональное самоопределение. В Концепции модернизации российского образования на период до 2020 года подчёркнута важнейшая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из основных факторов развития склонностей, способностей и интересов личностного, социального и профессионального самоопределения детей.

Комплексная программа «Активити» предназначена для проведения спортивных занятий в системе дополнительного образования и является обобщением опыта работы педагогов студии. При разработке программы использованы современные тенденции развития художественной гимнастики, правила соревнований, нормативные требования спортивной классификации, современные методические разработки. Данная программа раскрывает процесс отбора, комплектования групп, планирования и организации учебно-тренировочной работы, в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от индивидуальных особенностей занимающихся.

Основополагающими документами при составлении программы являются:

- Федеральный закон РФ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Конвенция ООН «О правах ребенка»;
- Концепция развития дополнительного образования детей Российской Федерации до 2020 года;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устав МБУДО «МЦДТ г. Челябинска».

Актуальность, педагогическая целесообразность

Художественная гимнастика – вид спорта наиболее полно соответствующий анатомо-физиологическим и психологическим особенностям женского организма. Удовлетворяя врождённое стремление к танцу, пластике и грациозности, художественная гимнастика способствует нормальному развитию и функциональному совершенствованию девочек. На данном этапе развития художественная гимнастика является чрезвычайно популярным и массовым видом спорта в России.

Однако современный спорт характеризуется всё возрастающей конкуренцией и повышенными требованиями к организму человека. В связи с этим перед педагогами студии встала актуальная задача сочетания спортивной цели – достижения высоких результатов и выполнения требований спортивной квалификации с целью дополнительного образования – создания условий для личностного роста, укрепления здоровья и физического развития ребёнка. Ценность и социальная значимость спортивных достижений велика, но здоровье человека – главная ценность жизни. Исходя из этого, решение задачи состоит в создании программы, которая позволяет учащимся узнавать физиологические и психологические возможности своего организма, уметь использовать

методы и средства позволяющие контролировать, сохранять и укреплять своё здоровье, что, в свою очередь, приводит к росту спортивных результатов.

Новизна комплексной дополнительной общеобразовательной программы «Активити» состоит в выделении 5-ти направлений деятельности:

- общей и специальной физической подготовки;
- технической подготовки;
- хореографической подготовки;
- теоретической подготовки;
- интегральной подготовки.

Каждый педагог студии может работать как по одному направлению программы, так и совмещать несколько направлений подготовки. Такая работа стала возможной благодаря интегрированной (совместной) работе педагогов и ряду практических наработок:

- единый язык коррекции;
- единые требования к технике исполнения элементов;
- единые методы раскрытия резервов организма.

Цель программы состоит в создании условий для воспитания активного, успешного, мыслящего, творческого, физически совершенного человека посредством художественной гимнастики.

Задачи:

1. Обучающие:

- обучить технике владения телом;
- обучить технике работы с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента);
- научить тактическим приёмам ведения соревновательной борьбы.

2. Развивающие:

- содействовать развитию основных физических качеств и формированию правильной осанки;
- содействовать развитию музыкальности, артистичности и эмоциональности;
- содействовать развитию волевых качеств.

3. Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность и ответственность;
- формировать потребности к здоровому образу жизни;
- воспитывать нравственно-этические качества.

Организация образовательного процесса

Данная комплексная дополнительная общеобразовательная программа предназначена для детей 5-13 лет, а также рассчитана на срок обучения – 8 лет и реализуется в условиях студии художественной гимнастики «Активити».

Спортивная подготовка в студии «Активити» осуществляется поэтапно, с учётом возрастных особенностей занимающихся (Приложение 1).

Год обучения	Возраст	Уровень спортивной подготовки
Спортивно-оздоровительный этап		
1 год обучения	5-6 лет	Юный гимнаст
Начально-подготовительный этап		
2 год обучения	6-7 лет	III юн. разряд
3 год обучения	7-8 лет	II юн. разряд
4 год обучения	8-9 лет	I юн. разряд
Учебно-тренировочный этап		
5 год обучения	9-10 лет	III разряд
6 год обучения	10-11 лет	II разряд
7 год обучения	11-12 лет	I разряд

8 год обучения	12-13 лет	КМС
----------------	-----------	-----

На спортивно – оздоровительный этап в группы первого года обучения принимаются девочки, достигшие 5-ти летнего возраста и имеющие разрешение врача – педиатра. На данном этапе создаётся основа для воспитания здорового образа жизни и гармоничного развития личности ребёнка. Основная задача этапа – привлечь детей к занятиям физической культурой и спортом, определить дальнейшую спортивную специализацию.

На этапе начальной подготовки ведётся работа по выявлению одарённых детей и закладывается основа для освоения простейших базовых элементов художественной гимнастики. Задачей этапа является привитие интереса к систематическим занятиям гимнастикой, содействие развитию основных физических качеств

На учебно-тренировочном этапе создаётся база основных умений и навыков, необходимых для успешного участия в соревнованиях различного уровня. Задача этапа – развитие специальных физических качеств и закрепление базовых навыков на основных упражнениях без предмета, с предметом и хореографической подготовке. К 13-ти годам девочки выполняют требования ЕВСК для разряда КМС. И дальнейшее обучение предполагает работу с одарёнными детьми уровень развития физических качеств, которых позволяет достичь высоких результатов и выполнить норматив Мастера спорта России.

Организация образовательного процесса

Данная дополнительная общеобразовательная программа предназначена для учащихся от 5 до 13 лет и рассчитана на срок реализации – 8 лет.

Распределение учебного времени по годам обучения, составлено в соответствии с СанПиН, где предусмотрено с первого года не менее 144 занятий и не более 216 занятий на каждый год обучения в период реализации образовательной программы. Для детей в возрасте до 8 лет 1 занятие по 45 минут 2 раза в неделю, в год не менее 72 занятий. Количество занятий на учебный год обучения планируется исходя из мониторинга предшествующего года для второго и последующих годов обучения и на первый год обучения на начало учебного года.

Продолжительность занятий, исходя из СанПиНов, 45 мин. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

Также в программе предусмотрена работа с одаренными детьми одного возраста или разных возрастных категорий не менее 72 часов в год. Занятия проводятся по группам (подгруппам), индивидуально или всем составом объединения.

В программе также предусмотрена работа в летний период для учащихся, занимающихся художественной гимнастикой. Для этих учащихся необходимы тренировочные мероприятия для укрепления мышечного тонуса, укрепления здоровья, успешного выступления на соревнованиях, а также для непрерывного тренировочного процесса.

Программа «Активити» предусматривает индивидуальные занятия с одарёнными детьми, уровень и динамика развития физических качеств у которых отличается от сверстников, они способны показывать более высокие результаты на соревнованиях, быстрее и глубже осваивать программный материал. Для контроля над усвоением пройденного материала и подведения итогов полугодия и учебного года проводятся Открытые Первенства Центра детского творчества, матчевые встречи с ДЮСШ, открытые занятия, контрольные уроки по хореографии, тесты по общей и специальной физической подготовке. Дети принимают участие в соревнованиях различного уровня, согласно календарю соревнований, утвержденного Областной и Всероссийской Федерацией художественной гимнастики. Контрольные тесты физических качеств на спортивно-оздоровительном, начально-подготовительном и учебно-тренировочном этапах приведены в Приложении 2.

Диагностика результатов обучения

Направление программы	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап
ОФП и СФП	Контрольные тесты физических качеств	Контрольные тесты физических качеств	Контрольные тесты физических качеств
Техническая подготовка	Открытые и контрольные уроки	выполнение требований ЕВСК	выполнение требований ЕВСК
Хореографическая подготовка	Открытые уроки	Открытые и контрольные уроки	Открытые и контрольные уроки
Теоретическая подготовка	Беседы	Беседы, лекции, обсуждения	Беседы, лекции, обсуждения
Интегральная подготовка	Участие в открытом первенстве ЦДТ	Участие в открытых первенствах ЦДТ, матчевых встречах СДЮШ, первенствах города, во всероссийских и международных турнирах, участие в показательных выступлениях, фестивалях и конкурсах	Участие в первенствах города, Чемпионатах области, первенствах УФО, во всероссийских и международных турнирах, в первенствах РФСО, квалификационных турнирах, участие в показательных выступлениях, фестивалях и конкурсах

Технологии, формы, методы, средства обучения

Процесс достижения цели и решения поставленных задач осуществляется с помощью технологий разработанных педагогами студии:

1. «Планирование тренировочного процесса на основе блоков» (периоды тренировочного процесса).
2. «Система здоровьесберегающего воздействия на организм воспитанника».
3. «Модель распределения внимания при работе с предметом в художественной гимнастике».

Основными средствами спортивной подготовки в художественной гимнастике являются упражнения. Упражнения используются для решения различных задач подготовки учащихся.

Средства становятся эффективными при соблюдении следующих условий:

- авторитетность педагога;
- способность педагога обеспечить успешность деятельности;
- благоприятные межличностные отношения в кругу детей и взрослых.

В практической деятельности используются различные методы воспитания, обучения и тренировки.

Методы воспитания

Основным методом воспитания является метод убеждения (словом, наглядным примером). Важную роль играют такие методы, как требовательность, поощрение, постепенно возрастающая нагрузка, повторность воздействий, соревнования.

Методы обучения

В работе применяются следующие методы: слово (объяснения, указания, напоминания, разбор и др.), наглядность (видеодемонстрация, наблюдения), непосредственная помощь учащемуся (в занятии позы, в выполнении отдельных движений и др.), средства обратной связи. Для превращения двигательного представления в действие необходимы практические попытки его воспроизведения. При этом важную роль играют метод целостного упражнения (выполнение изучаемого в целом) и метод расчленённого упражнения (обучение по частям). Оба метода взаимосвязаны, дополняют друг друга и требуют использования метода повторного выполнения

Методы тренировки

Название метода	Основное назначение	Содержание	Интенсивность	Период тренировки
Повторный	Развитие скоростно-силовых качеств. Повышение специальной выносливости. Закрепление спортивной техники и совершенствование в ней	Повторное выполнение тренировочной работы	150-160 уд/мин	Предсоревновательный, соревновательный
Игровой	ОФП и СФП. Развитие координации. Повышение выносливости	Выполнение упражнений в виде игры	до 160 уд/мин	Переходный, предсоревновательный
Поточный	ОФП, СФП, техническая подготовка без предмета и с предметом, хореографическая подготовка	Поочередное выполнение упражнения группой учащихся	140-150 уд/мин	Переходный, предсоревновательный, соревновательный
Одновременный	ОФП, СФП, хореографическая подготовка, постановочная работа	Одновременное выполнение одного упражнения всей группой	до 160 уд/мин	Переходный, предсоревновательный
Круговой	ОФП, СФП. Развитие общей выносливости	Продвижение по кругу от «станции» к «станции» и выполнение упражнений	до 160 уд/мин	Переходный
Интеграл-	Техническая	Выполнение	до 160 уд/мин	Предсоревновательный,

ый	подготовка, постановочная работа. Повышение специальной подготовки	соревновательного упражнения		соревновательный
Контроль-ый	Контроль за состоянием и подготовленностью спортсмена. Все виды подготовки	Контрольные уроки и тренировки	до 160 уд/мин	На протяжении всего тренировочного периода
Соревновательный	Повышение специальной подготовленности	Выполнение соревновательных упражнений	до 160 уд/мин	Предсоревновательный, соревновательный

Основные формы проведения занятий:

- **академическая форма** предназначена для спортивно-оздоровительного и подготовительного этапа. Такие занятия решают задачи ОФП, обучения основам техники, формирования телосложения и исправления его дефектов;
- **учебная форма** предназначена преимущественно для учебных целей, когда практических упражнений немного, зато увеличено время на объяснение техники и тактики выполнения упражнений, сравнительный анализ выполненных упражнений;
- **учебно-тренировочная форма** сочетает в себе большую долю обучения с выполнением тренировочных упражнений;
- **тренировочная форма** решает все задачи тренировки, обеспечивает достижение спортивного мастерства;
- **модельная форма** моделирует соревнование и его обстановку;
- **соревновательная форма** предъявляет самые высокие требования к организму спортсмена. Регулярное участие в соревнованиях воспитывает мужество, смелость, трудолюбие, волю к победе.

Все формы занятий имеют одну структуру: подготовить организм к работе (подготовительная часть или разминка), выполнить требуемые упражнения (основная часть) и вывести организм из нагрузки (заключительная часть).

Принципы организации учебно-тренировочного процесса:

- принцип единства обучения и воспитания, знаний и умений;
- принцип преемственности, последовательности и систематичности;
- принцип доступности образовательного процесса.

Принципы взаимодействия педагога и учащегося:

- принцип уважения личности;
- принцип взаимного развития;
- принцип положительного видения.

Принципы тренировки:

- принцип сознательности и активности определяет сознательное отношение спортсменки к своей подготовке и предусматривает такую деятельность тренера и учеников, которая даёт каждому возможность знать, что, почему и зачем он делает;
- принцип всесторонности определяет необходимость всестороннего развития, включает в себя высокий моральный и культурный уровень, развитие волевых качеств, высокую работоспособность всех органов и систем организма, многообразное умение координировать движения, физическое совершенство в целом;
- принцип возрастающих нагрузок;

- принцип повторности определяет процесс спортивной подготовки. Все её задачи решаются через повторное выполнение упражнений, действий, заданий, тренировочных занятий, соревновательных стартов;
- принцип разнообразия и новизны определяет включение в подготовку спортсменки различных упражнений, которые отличаются по форме и содержанию, но сохраняют направленность на решение задач спортивной подготовки;
- принцип наглядности строится на формировании у учащихся правильных представлений на основе конкретных образов;
- принцип индивидуализации определяет такое осуществление учебно-тренировочного процесса, которое соответствует силам и знаниям учащихся.

Предполагаемый результат обучения

Направления программы	Этапы тренировочного процесса				Учебно-тренировочный	
	Спортивно-оздоровительный	Начальной подготовки	умения	знания	знания	умения
ОФП, СФП	Знание выполняемых упражнений	Умение ориентироваться в пространстве спортивного зала, выполнять ОРУ и строевые упражнения	Основные понятия, направленности упражнений	Умение исправлять ошибки, самостоятельно выполнять ОРУ и упражнения ОФП	Техника выполнения специальных упражнений, значение упражнений для развития физических качеств	Владение терминологией, самостоятельно подбор комплексы для развития физических качеств
Техническая подготовка	Техника выполнения простейших упражнений художественной гимнастики	Умение слушать замечания педагога, исправлять ошибки в ходе выполнения упражнения	Основные понятия художественной гимнастики, основные критерии оценки исполнения элементов	Умение выполнять основные элементы тела и предмета, исправлять ошибки друг друга, самостоятельно работать над ошибками	Принципы сочетания работы тела с работой предмета, принципы разминки и подготовки к упражнениям, принципы самостоятельной тренировки	Владение техникой работы с предметом, техникой выполнения основных элементов тела, умение соединять работу тела с работой предмета, анализировать технику выполнения элементов, обучать друг друга

Хореографическая подготовка	Основные позиции рук и ног	Умение выполнять классический экзерсис у станка	Терминология классического танца	Умение выполнять классический экзерсис на середине	Техника и тактика выполнения основных упражнений	Умение выполнять все основные элементы классического танца
Теоретическая подготовка	Основные требования поведения в спортивном зале	Умение ориентироваться в пространстве	Принципы разминки и подготовки к упражнениям	Умение анализировать ошибки своих выступлений	Правила соревнований по художественной гимнастике	
Интегральная подготовка	Терминология	Умение выполнять композицию Б/П, участвовать в показательных выступлениях, в открытых первенствах ЦДТ	Принципы соединения работы тела с работой предмета	Умение выполнять композиции Б/П, со скакалкой, обручем, мячом, булавами; принимать участие в показательных выступлениях, соревнованиях городского, областного, всероссийского уровня	Принципы постановки композиций	Умение выполнять композиции со скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой; принимать участие в показательных выступлениях, соревнованиях городского, областного, всероссийского уровня, в официальных соревнованиях Всероссийской Федерации художественной гимнастики

II. Учебно-тематический план программы

Учебно-тематический план по ОФП, СФП

1 – 8 годы обучения

№	Темы	Количество часов			
		Теоретическ ие занятия	Практические занятия	Общее количество	Работа с одаренн ыми детьми
1	Вводное занятие	1	1	2	
2	Общая физическая подготовка				
	Строевые упражнения		4	4	
	Подвижные игры и эстафеты		8	8	
	Развитие силы мышц		27	27	8
	Развитие быстроты и ловкости		23	23	8
	Развитие выносливости		22	22	8
3	Специальная физическая подготовка				
	Развитие амплитуды и гибкости		34	34	8
	Развитие скоростно-силовых качеств		25	25	10
	Развитие специальной выносливости		28	28	15
	Развитие координации и ориентации в пространстве		35	35	15
4	Контрольно-тестовые упражнения		8	8	
Итого:		1	215	216	72

Содержание программы по ОФП, СФП

1 год обучения

1. **Основы знаний.** Правила поведения в спортивных залах. Правила дорожного движения. Знание терминологии.

Общая физическая подготовка

2. **Развитие силы мышц.** ОРУ для формирования правильной осанки, упражнения на гимнастической лестнице, упражнения в парах.
3. **Развитие общей выносливости.** Упражнения на фоне утомления
4. **Развитие быстроты и ловкости.** Бег с изменением направления, челночный бег, смена вида движений по сигналу.
5. **Строевые упражнения.** Ходьба и бег с перестроением, в колонны по 2, по 3,
6. **Подвижные игры и эстафеты.** Игры “день и ночь”, “два мороза”, “кошки-мышки”, эстафеты с одним или двумя препятствиями.

Специальная физическая подготовка

7. **Развитие амплитуды и гибкости.** Махи, мосты, шпагаты, затяжки, выкруты.
8. **Развитие скоростно-силовых качеств.** Упражнения выполняемые со сменой темпа, ритма. Мелкие прыжки со скакалкой и без нее, широкие прыжки касаясь, открытый.
9. **Развитие специальной выносливости.** Многократное повторение отдельных элементов и упражнений.
10. **Развитие координации и ориентации в пространстве.** Упражнения на равновесие, повороты “нога у колена”, “казачёк”. Прыжки с изменением направлений, комплексы специальных упражнений.
11. **Контрольно-тестовые упражнения.** Тесты на гибкость, силовые качества, скоростно-силовые качества.

2 год обучения

1. **Основы знаний.** Правила поведения в спортивных залах. Правила дорожного движения. Знание терминологии.

Общая физическая подготовка

2. **Развитие силы мышц.** ОРУ для формирования правильной осанки, упражнения на гимнастической лестнице, упражнения в парах.
3. **Развитие общей выносливости.** Упражнения на фоне утомления
4. **Развитие быстроты и ловкости.** Бег с изменением направления, челночный бег, смена вида движений по сигналу.
5. **Строевые упражнения.** Ходьба и бег с перестроением, в колонны по 2, по 3,
6. **Подвижные игры и эстафеты.** Игры “морское дно”, “Вышибалы”, “чай-чай”, эстафеты со сменами видов движений, с предметами. **Специальная физическая подготовка**

7. **Развитие амплитуды и гибкости.** Махи, мосты, шпагаты, затяжки, выкруты.
8. **Развитие скоростно-силовых качеств.** Упражнения выполняемые со сменой темпа, ритма. Мелкие прыжки со скакалкой и без нее, широкие прыжки касаясь, открытый.
9. **Развитие специальной выносливости.** Многократное повторение отдельных элементов и упражнений.
10. **Развитие координации и ориентации в пространстве.** Упражнения на равновесие, повороты “нога у колена”, “нога назад”, “казачёк”. Прыжки с изменением направлений, комплексы специальных упражнений.
11. **Контрольно-тестовые упражнения.** Тесты на гибкость, силовые качества, скоростно-силовые качества.

3 год обучения

1. **Основы знаний.** Правила поведения в спортивных залах. Правила дорожного движения. Знание терминологии.
Общая физическая подготовка
2. **Развитие силы мышц.** ОРУ для формирования правильной осанки, упражнения на гимнастической лестнице, упражнения в парах.
3. **Развитие общей выносливости.** Упражнения на фоне утомления
4. **Развитие быстроты и ловкости.** Бег с изменением направления, челночный бег, смена вида движений по сигналу.
5. **Строевые упражнения.** Ходьба и бег с перестроением, в колонны по 2, по 3,
6. **Подвижные игры и эстафеты.** Игры "морское дно", "Вышибалы", "чай-чай", эстафеты со сменами видов движений, с предметами. **Специальная физическая подготовка**
7. **Развитие амплитуды и гибкости.** Махи, мосты, шпагаты, затяжки, выкруты.
8. **Развитие скоростно-силовых качеств.** Упражнения выполняемые со сменой темпа, ритма. Мелкие прыжки со скакалкой и без нее, широкие прыжки касаясь, открытый.
9. **Развитие специальной выносливости.** Многократное повторение отдельных элементов и упражнений.
10. **Развитие координации и ориентации в пространстве.** Упражнения на равновесие, повороты "нога у колена", "нога назад", "казачёк". Прыжки с изменением направлений, комплексы специальных упражнений.
11. **Контрольно-тестовые упражнения.** Тесты на гибкость, силовые качества, скоростно-силовые качества.

4 год обучения

1. **Основы знаний.** Правила поведения в спортивных залах. Правила дорожного движения. Знание терминологии.
Общая физическая подготовка
2. **Развитие силы мышц.** ОРУ для формирования правильной осанки, упражнения на гимнастической лестнице, упражнения в парах.
3. **Развитие общей выносливости.** Упражнения на фоне утомления
4. **Развитие быстроты и ловкости.** Бег с изменением направления, челночный бег, смена вида движений по сигналу.
5. **Специальная физическая подготовка**
6. **Развитие амплитуды и гибкости.** Махи, мосты, шпагаты, затяжки, выкруты.
7. **Развитие скоростно-силовых качеств.** Упражнения выполняемые со сменой темпа, ритма. Мелкие прыжки со скакалкой и без нее, широкие прыжки касаясь, открытый.
8. **Развитие специальной выносливости.** Многократное повторение отдельных элементов и упражнений.
9. **Развитие координации и ориентации в пространстве.** Упражнения на равновесие, повороты. Прыжки с изменением направлений, комплексы специальных упражнений.
10. **Контрольно-тестовые упражнения.** Тесты на гибкость, силовые качества, скоростно-силовые качества.

5 год обучения

1. **Основы знаний.** Правила поведения в спортивных залах. Правила дорожного движения. Знание терминологии.
Общая физическая подготовка
2. **Развитие силы мышц.** ОРУ для формирования правильной осанки, упражнения на гимнастической лестнице, упражнения в парах.
3. **Развитие общей выносливости.** Упражнения на фоне утомления
4. **Развитие быстроты и ловкости.** Бег с изменением направления, челночный бег, смена вида движений по сигналу.
5. **Специальная физическая подготовка**
6. **Развитие амплитуды и гибкости.** Махи, мосты, шпагаты, затяжки, выкруты.

7. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения выполняемые со сменой темпа, ритма. Мелкие прыжки со скакалкой и без нее, широкие прыжки касаясь, открытый.
8. Развитие специальной выносливости. Многократное повторение отдельных элементов в упражнениях.
9. Развитие координации и ориентации в пространстве. Упражнения на равновесие, повороты. Прыжки с изменением направлений, комплексы специальных упражнений.
10. Контрольно-тестовые упражнения. Тесты на гибкость, силовые качества, скоростно-силовые качества.

6 год обучения

1. Основы знаний. Правила поведения в спортивных залах. Правила дорожного движения. Знание терминологии.
Общая физическая подготовка
2. Развитие силы мышц. ОРУ для формирования правильной осанки, упражнения на гимнастической лестнице, упражнения в парах.
3. Развитие общей выносливости. Упражнения на фоне утомления
4. Развитие быстроты и ловкости. Бег с изменением направления, челночный бег, смена вида движений по сигналу.
5. Специальная физическая подготовка
6. Развитие амплитуды и гибкости. Махи, мосты, шпагаты, затяжки, выкруты.
7. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения выполняемые со сменой темпа, ритма. Мелкие прыжки со скакалкой и без нее, широкие прыжки касаясь, открытый.
8. Развитие специальной выносливости. Многократное повторение отдельных элементов в упражнениях.
9. Развитие координации и ориентации в пространстве. Упражнения на равновесие, повороты. Прыжки с изменением направлений, комплексы специальных упражнений.
10. Контрольно-тестовые упражнения. Тесты на гибкость, силовые качества, скоростно-силовые качества.

7 год обучения

1. Основы знаний. Правила поведения в спортивных залах. Правила дорожного движения. Знание терминологии.
Общая физическая подготовка
2. Развитие силы мышц. ОРУ для формирования правильной осанки, упражнения на гимнастической лестнице, упражнения в парах.
3. Развитие общей выносливости. Упражнения на фоне утомления
4. Развитие быстроты и ловкости. Бег с изменением направления, челночный бег, смена вида движений по сигналу.
5. Специальная физическая подготовка
6. Развитие амплитуды и гибкости. Махи, мосты, шпагаты, затяжки, выкруты.
7. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения выполняемые со сменой темпа, ритма. Мелкие прыжки со скакалкой и без нее, широкие прыжки касаясь, открытый.
8. Развитие специальной выносливости. Многократное повторение отдельных элементов в упражнениях.
9. Развитие координации и ориентации в пространстве. Упражнения на равновесие, повороты. Прыжки с изменением направлений, комплексы специальных упражнений.
10. Контрольно-тестовые упражнения. Тесты на гибкость, силовые качества, скоростно-силовые качества.

8 год обучения

1. **Основы знаний.** Правила поведения в спортивных залах. Правила дорожного движения. Знание терминологии.
2. **Общая физическая подготовка**
3. **Развитие силы мышц.** ОРУ для формирования правильной осанки, упражнения на гимнастической лестнице, упражнения в парах.
4. **Развитие общей выносливости.** Упражнения на фоне утомления
5. **Развитие быстроты и ловкости.** Бег с изменением направления, челночный бег, смена вида движений по сигналу.
6. **Специальная физическая подготовка**
7. **Развитие амплитуды и гибкости.** Махи, мосты, шпагаты, затяжки, выкруты.
8. **Развитие скоростно-силовых качеств.** Упражнения выполняемые со сменой темпа, ритма. Мелкие прыжки со скакалкой и без нее, широкие прыжки касаясь, открытый.
9. **Развитие специальной выносливости.** Многократное повторение отдельных элементов и упражнений.
10. **Развитие координации и ориентации в пространстве.** Упражнения на равновесие, повороты. Прыжки с изменением направлений, комплексы специальных упражнений.
11. **Контрольно-тестовые упражнения.** Тесты на гибкость, силовые качества, скоростно-силовые качества

Учебно-тематический план по технической подготовке
1 – 8 годы обучения

№	Темы	Количество часов			
		Теоретические занятия	Практические занятия	Общее количество	Работа с одаренными детьми
1	Вводное занятие	1	1	2	
2	Прыжки.		20	20	
3	Равновесия.		20	20	
4	Вращения.		20	20	
5	Акробатические элементы.		21	21	
6	Упражнения с предметами. Скакалка.		25	25	15
7	Упражнения с предметами. Обруч.		25	25	15
8	Упражнения с предметами. Мяч.		25	25	15
9	Упражнения с предметами. Булавы.		25	25	15
10	Упражнения с предметами. Лента.		25	25	12
4	Контрольно-тестовые упражнения		8	8	
ИТОГО:		1	215	216	72

Содержание программы по технической подготовке

Прыжки

Спортивно-оздоровительный этап	Начально-подготовительный этап	Учебно-тренировочный этап
Вертикальный прыжок	С вращением, «кабриоль»	
Прыжок со сменой ног (горизонтально)	Выше горизонтали (вперёд, назад)	
		«щучка»
	«Казак»	Выше головы, с наклоном
		Кольцо двумя
	«Фуэте»	
		Перекидной, перекидной в кольцо
Касаясь	Шагом, касаясь в кольцо, касаясь с наклоном	Шагом в кольцо, шагом с наклоном
		Смена касаясь, смена шагом, смена касаясь в кольцо
	Касаясь с поворотом	Шагом с поворотом, касаясь в кольцо с поворотом, касаясь с поворотом в наклон

Равновесия

Спортивно-оздоровительный этап	Начально-подготовительный этап	Учебно-тренировочный этап
Нога на пассе	Нога ниже горизонтали наклоном корпуса	
Нога вперёд, нога назад	Нога в сторону, в аттитюд	Нога назад с наклоном, в кольцо, в кольцо с наклоном
Нога в сторону с помощью руки	Нога вперёд, нога назад с помощью	Нога в разных положениях без помощи рук, выше головы
	Фуэте нога горизонтально	Фуэте нога выше головы
	«казачок», с опусканием в «казачок»	«казачок» выше головы
	«лодочка»	Стойка на груди
Опускание через подъёмы	Подъём через подъёмы	
	Стойка на локтях	Стойка на локтях с перекатом

Вращения

Спортивно-оздоровительный этап	Начально-подготовительный этап	Учебно-тренировочный этап
Носок к колену, нога ниже горизонтали	Носок к колену с наклоном, нога ниже горизонтали с наклоном	Спиральный поворот

	Нога вперёд, назад, в аттитюд, нога в сторону	Нога назад с наклоном, в кольцо
		Нога вверх с помощью или без, в различных направлениях
	«казачок»	
		Фуэте
		«циркуль»
Вращение в шпагате		Вращение в шпагате на груди

Акробатические элементы

Спортивно-оздоровительный этап	Начально-подготовительный этап	Учебно-тренировочный этап
Кувырок в различных направлениях		
Переворот боком	Переворот вперёд, назад	Переворот со сменой ног, с пола
Перекат через плечо на колено	Перекат через грудь, назад, вперёд, с колен	Перекат через плечо в «лодку», с широким движением ног

Упражнения с предметами. Скакалка

Спортивно-оздоровительный этап	Начально-подготовительный этап	Учебно-тренировочный этап
Прыжки на двух, бег в скакалку	Вход в скакалку на широких прыжках	
Вращение сложенной вдвое скакалкой, стоя, на шагах, во время бега	На танцевальных шагах, во время элементов	Во время акробатических элементов
	Вращение открытой скакалкой	Вращение открытой скакалкой на танцевальных шагах, элементах
Проход в скакалку мелкими прыжками (мин.3) вперёд, назад	Крестом, с поворотом, в приседе	С двойным вращением, вдвое сложенную скакалку
Эшаппе, спирали с одним движением скакалки	С двойным движением скакалки	С изменением плоскости, с танцевальными шагами
Движения в виде восьмёрки, большие круги, «парус»	С элементами, на танцевальных шагах	
Передачи, стоя, на шагах	За спиной	В прыжке под ногами
Закручивания на руке, вокруг талии	На ноге без помощи рук	
		Баланс во время вращательных движений
	Броски и ловли, стоя на месте, вращая скакалку вперёд, назад	На прыжках, равновесиях, с вращениями.
		Риски с различными

		вращениями, с различными ловлями.
--	--	-----------------------------------

Упражнения с предметами. Обруч

Спортивно-оздоровительный этап	Начально-подготовительный этап	Учебно-тренировочный этап
Вращения обруча на шею, на талии, на ноге	На кисти, на локте, на элементах, танцевальных шагах	С передачей, без зрительного контроля
Проход через обруч, в прыжках на двух, на шагах, на беге	На элементах	
Вращения вокруг своей оси, на полу	На различных частях тела	На элементах
Перекаты по полу	По полу с возвратом, на танцевальных шагах, на элементах	По различным частям тела, без зрительного контроля
	Проход над обручем, во время прыжка,	
Маленький бросок и ловля	С переворачиванием	«свечки»
	Большие броски и ловли	В различных плоскостях, со входом, без помощи рук, без зрительного контроля
		Риски

Упражнения с предметами. Мяч

Спортивно-оздоровительный этап	Начально-подготовительный этап	Учебно-тренировочный этап
Движения с выкрутом мяча	С изменением плоскости и направления, во время ходьбы, танцевальных шагов	Без зрительного контроля
Вращения кисти вокруг мяча	Двойное, на шагах, в элементах	
Сопровождаемые маленькие перекаты, лёжа, сидя на полу	Стоя, на танцевальных шагах	Без помощи рук, без зрительного контроля
Перекат тела на полу по мячу	С места	С разбега
Перекаты по телу, по двум рукам, по двум ногам	По груди, лёжа по телу	По плечам, без помощи рук, на элементах
Перекаты по полу		
Отбивы от пола	Без помощи рук, от различных частей тела, высокие отбивы	Серии отбивов, на элементах, на шагах, без зрительного контроля
	Баланс мяча	На вращениях
Маленькие броски		
	Большие броски и ловли	
		риски

Упражнения с предметами. Булавы

Спортивно-оздоровительный этап	Начально-подготовительный этап	Учебно-тренировочный этап
Маленькие круги одной булавой	Двумя булавами в разных направлениях	На элементах, танцевальных шагах
Ассиметричные движения стоя и на шагах	На элементах	
	«Мельницы»	С изменением плоскости, на танцевальных шагах
Маленькие броски одной булавой	Двумя булавами	С изменением плоскости, на элементах, без помощи рук, без зрительного контроля, на полу, на танцевальных шагах
	Большие броски одной булавы и ловли	Броски двух булав, с различными ловлями.
		Каскады
		Риски
	Баланс на вращательных элементах	

Упражнения с предметами. Лента

Спортивно-оздоровительный этап	Начально-подготовительный этап	Учебно-тренировочный этап
Круги в боковой и лицевой плоскости, над головой	Под ногами с ходьбой и бегом	С изменением плоскости
Спирали, змейки перед собой, вертикальные	Горизонтальные, на полу, на шагах	На элементах, с изменением плоскости, с проходом над лентой, в ленту
	Эшаппе стоя, на шагах	На элементах, с танцевальными шагами
Восьмерки	На шагах	На элементах
	Перекаты палочки	
	Броски и ловли	Бумеранги
		Риски

Учебно-тематический план по хореографии
1-8 годы обучения

№ п/п	Темы	Количество часов			
		Теоретические занятия	Практические занятия	Общее количество	Работа с одаренными детьми
1	Вводное занятие	1	1	2	
2	Упражнения для улучшения эластичности и укрепления мышц; развития гибкости, подвижности выворотности и танцевального шага.		8	8	
3	Позиции ног, рук		2	2	
4	Demi , grand plie		2	2	
5	Battement tendu		5	5	
6	Battement jete		6	6	2
7	Releve		2	2	
8	Rond de jambe par terre		6	6	4
9	Battement releve lent		4	4	
10	Grand battement jete		4	4	
11	Changement de pieds		6	6	2
12	Pas balance		4	4	
13	Battements tendus jetes		6	6	4
14	Положение ноги sur le cou-de- pied		2	2	
15	Battements frappes		4	4	2
16	Battements soutenus		4	4	
17	Battements fondus		4	4	2
18	Petit battements sur le cou-de- pied		2	2	
19	Battements double frappes		6	6	2
20	Battements releves lents		4	4	
21	Temps leve saute		4	4	2
22	Port de bras		3	3	
23	Rond de jambe en l air		2	2	2
24	Pas coupe		2	2	
25	Pas tombee		4	4	
26	Battements developpes		6	6	2
27	Полуповороты		2	2	
28	Pas de bourree simple		4	4	
29	Pas assemble		6	6	4
30	Sissoune simple		4	4	
31	Pas glisade		3	3	
32	Demi rond , rond de jambe		4	4	4
33	Petit bat. sur le cou-de-pied		4	4	4
34	Preparations tours		2	2	
35	Повороты		2	2	
36	Pas chassee		4	4	2
37	Tours		3	3	
38	Pas de bourree ballotte		4	4	2

33	Arabesque		4	4	2
34	Temps lie		2	2	
35	Sissonne tombee		2	2	
36	Pas ballonne		6	6	4
37	Sissonne fermee		4	4	
38	Pas echappe battu		6	6	4
39	Rond de jambe developpes		4	4	2
40	Petit temps releve		2	2	
41	Pas emboote		2	2	
42	Sissonne ouverte		4	4	4
43	Developpes ballotte		2	2	
44	Pas de bourree dessous		4	4	4
45	Tours degagee		2	2	
46	Tours piques		4	4	4
47	Tours chaines		4	4	4
48	Grand sissonne ouverte		4	4	2
49	Entrechat-quatre		2	2	
50	Pas faille		4	4	2
51	Контрольно-тестовые упражнения		8	8	
Итого:		1	215	216	72

Содержание программы по хореографии

1 год обучения

На первом году обучения уделяется внимание развитию физических способностей у детей. Разучиваются упражнения партерного экзерсиса, способствующие развитию физических данных: гибкости суставов; эластичности мышц и связок; выносливости; выворотности. Упражнения партерного экзерсиса подготавливают мышцы и суставы к традиционному классическому экзерсису у станка, требующего высокого физического напряжения. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах. Проучиваются простые прыжки по 6-ой позиции, прыжки на месте и с продвижением, на одной ноге, с выносом поочередно ног вперед, легкий бег, поскоки и боковой галоп.

2 год обучения

1. Основы знаний: основы ТБ; азбука хореографии
2. Позиции ног: проучить I, II, V, позднее IV лицом к палке; переход из позиции в позицию
3. Позиции рук: проучить I, II, III на середине зала при не полной выворотности
4. *Demi, grand plie* : проучить лицом к палке б позднее по IV позиции
5. *Battements tendus*: проучить из I позиции лицом к палке (в сторону , в перед , назад)
6. *Battements jetes*: проучить из I позиции лицом к палке (в сторону , вперед , назад)
7. *Passe par terre*: проучить лицом к палке
8. *Releve*: проучить по I, II, V позднее по IV позиции
9. *Grand battements jetes*: проучить из I позиции (вперед, в сторону, назад)
10. *Battements relevés lents*: проучить на 45 (вперед, в сторону, назад)
11. Итоговое занятие: закрепление пройденного материала; подведение итогов

3 год обучения

Основной задачей является: постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе усвоения основных движений классического экзерсиса у станка и на середине, развитие элементарных навыков координации движений. Все элементы изучаются лицом к станку.

1. *Battements tendus*:

- из I позиции в сторону, вперед, назад
- с *demi-plié* по I позиции в сторону, вперед и назад
- из V позиции в сторону, вперед и назад
- с *demi-plié* по V позиции в сторону, вперед и назад
- с опусканием пятки во II позицию из I и из V позиции
- с *demi-plié* во II позиции без перехода и с переходом с опорной ноги (из I и V позиции)

2. *Rond de jambe par terre en dehors et en dedans*.

3. *Battements tendus jetés*:

- из I, V позиции в сторону, вверх и назад
- с *demi-pliés* по I и V позиции в сторону, вперед и назад
- *piques* в сторону, вперед и назад
- 4. *Положение ноги sur le cou-de-pied, вперед, назад и обхватное*.
- 5. *Battements frappés* в сторону, вперед и назад.
- 6. *Battements tendus-soutenus* вперед, в сторону и назад.
- 7. *Battements fondus* в сторону, вперед и назад носком в пол, позднее на 45°.
- 8. *Petits battements sur le cou-de-pied* перенос ноги равномерный, позднее с акцентом вперед и назад .
- 9. *Battements doubles frappés* носком в пол, в сторону, вперед и назад, позднее на 45°
- 10. *Battements relevés lents*: лицом к станку и боком у станка на 90.
- 11. *Grand battements jetes* : лицом к станку и боком у станка.
- 12. *Port de bras*: проучить I, II.

13. *Temps leve sauté* : по I, II, V.
14. *Changement de pieds*.
15. *Основы знаний*: основы ТБ на занятиях, понятие (en dehors, en dedans).
16. *Итоговое занятие*: закрепление пройденного материала.

4 год обучения

Основные задачи: увеличение количества упражнений, развитие силы ног, устойчивости, техники исполнения.

Начинается изучение прыжков с приземлением на одну ногу и ознакомление с техникой полуповоротов на двух ногах, изучаются позы классического танца, продолжается работа над положением рук и головы в позах; усложняются учебные комбинации за счет использования поз в экзерсисах у станка и на середине.

1. *Battements tendus: double battements tendus* по II позиции.
2. *Rond de jambe par terre en dehors et en dedans* на *demi-plié*.
3. *Battements fondus* с *plié-relevé* на всей стопе на 45°.
4. *Battements soutenus* в сторону, вперед и назад, носком в пол и на 45° на всей стопе.
5. *Battements frappés et doubles frappés* на 45° на целой стопе.
6. *Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans* на 45° на всей стопе.
7. *Pas coupe* на целой стопе.
8. *Pas tombée* на месте, опорная нога в положении *sur le cou-de-pied*.
9. *Battements developpes*:
 - в сторону, вперед и назад
 - *passes* во всех направлениях
- 10.1 и 3 *port de bras* как заключительное движение к различным упражнениям, позже изучается с ногой, вытянутой вперед, назад и в сторону.
11. Полуповороты на пальцах *en dehors et en dedans* на двух ногах, начиная с вытянутых ног и с *demi-plies*.
12. *Battements revelés lents* на 90° из I, V позиции вперед, в сторону и назад.
13. *Pas de bourree simple*.
14. *Pas assemble* в сторону, *croisee*, *effacee*, *double assemble*.
15. *Sissoune simple en face*.
16. *Pas glissade*, в сторону, вперед *en face*.
17. *Основы знаний*: основы ТБ, хореография как вид искусства; план класса (для обозначения степени поворота корпуса).
18. *Итоговое занятие*: закрепление пройденного материала, подведение итогов.

5 год обучения

Основные задачи: выработка навыков правильности и чистоты исполнения, развитие силы ног путем введения полупальцев в экзерсис у станка. На середине зала вводится элементарное адажио, начинается изучение *preparation* к *tours*. Закрепляются классические позы. Продолжается работа над *port de bras*.

1. *Battements tendus* в малых и больших позах.
2. *Battements tendus jetés* в малых и больших позах.
3. *Demi rond et rond de jambe* на полупальцах.
4. *Battements fondus*:
 - на полупальцах
 - с *plié-relevé* на полупальцах
 - в позах
 - *double fondus* на целой ступе и на полупальцах
5. *Battements soutenus* 45° с подъемом на полупальцы вперед, назад, в сторону.
6. *Battements frappés et double battements frappés* на 45° на полупальцах.
7. *Petit battement sur le cou-de-pied* на полупальцах.

8. *Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans* на полупальцах.
9. *Battements relevés lents* : на 90 в позы (*croisee, effacee, ecartee, attitude, II arabesque*).
10. *10 Preparations tours*: из V, II, IV позиции.
11. *3 port de bras* с ногой, вытянутой на носок назад на *plié* с растяжкой без перехода опорной ноги.
12. Поворот на двух ногах в V позиции на полупальцах с переменной ног (с вытянутых ног и с *demi-plié*).
13. *Battements developpes* : в позы (*croisee, effacee, ecartee, attitude, II arabesque*).
14. *Temps leve saute* по V позиции с продвижением вперед, назад, в сторону.
15. *Petit et grand changement de pied* с продвижением вперед, назад, в сторону *en tournaus* на 1/8, 1/4, позже на 1/2 оборота.
16. *Pas chassee* в позах вперед, назад.
17. Основы знаний: основы ТБ ; терминология хореографических движений.
18. Итоговое занятие: закрепление пройденного материала, подведение итогов.

6 год обучения

Основные задачи: повторение и закрепление материала , проверка точности и чистоты исполнения пройденных движений. Работа над выразительностью поз, положениями головы, рук, закрепление устойчивости, дальнейшее развитие силы и выносливости за счет нагрузки в комбинациях.

1. *Pas tombée* на месте с полуповоротом *en dehors et en dedans*, рабочая нога в положении *sur de cou-de-pied*.
2. *Battements relevés lents*: во всех позах на полупальцах.
3. *Battements developpes*: во всех позах на полупальцах
4. *Grands battements jetés* в позах.
5. Полуповороты на одной ноге *en dehors et en dedans* - работающая нога в позиции *sur le cou-de-pied* - с подменной ноги
6. *Tour* из II, V, IV позиции *en dehors-et en dedans*.
7. *Pas de bourrée ballotté* на *effacée et croisée* ,и без перемены ног.
8. *Pas glissade en tournant* по 1/2 и целому обороту (первоначально прямой).
9. 5-е и 6-е *port de bras*.
10. IV *arabesque* носком в пол.
11. *Temps lié* с перегибом корпуса.
12. *Sissonné tombée* и в позах вперед и назад.
13. *Pas ballonné* во всех направлениях и позах, на месте и с продвижением.
14. *Sissonne fermée* во всех направлениях и позах.
15. *Pas echappe battu*.
16. *Pas balance*.
17. Основы знаний: основы ТБ; интеграция хореографии и художественной гимнастики.
18. Итоговое занятие: закрепление пройденного материала , подведение итогов.

7 год обучения

Основные задачи: выработка устойчивости на полупальцах, продолжение работы над чистотой, свободой и выразительностью исполнения.

Вводится исполнение упражнений *en tournant* на середине, **adagio** усложняется за счет новых движений, происходит дальнейшее освоение техники *tours* и заносок. Продолжается работа над пластичностью и точностью координации при исполнении больших поз и *tours*, над положением рук и головы.

1. *Battements soutenus* на 90° во всех направлениях и позах, на всей стопе и на полупальцах.

2. *Battements frappés et double frappés* на полупальцах с окончанием на *demi-plié en face* и в позах.
3. *Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans* на *demi-plies*.
4. *Demi et grand rond de jambe développé* на полупальцах *en face* и из позы в позу.
5. *Grands battements jetés développés* (мягкий *battements* на всей стопе).
через I позицию с окончанием на носок вперед или назад и в позы.
6. *Petit temps relevé en dehors, en dedans* на всей стопе и на полупальцах (*preparation* к пируэту).
7. *Battements tendus en tournant* по 1/8, 1/4, 1/2 круга.
8. *Battements tendus jetés en tournant* по 1/8, 1/4, 1/2 круга.
9. *Battements relevés lents* : в IV *arabesque*, на *n/n, plie-releve*, в позы.
10. *Battements développés* : в IV *arabesque*, на *п/п, plie-releve*, в позы.
11. *Pas tombé*:
- на месте с полуповоротом *en dehors et en dedans*, работающая нога в положении *sur le coup-de-pied*
- из позы в позу 45° и 90° с окончанием на носок и на 90°
12. *Pas jeté* : *en dehors, en dedans*.
13. *Pas embooté* вперед и назад, *sur le cou-de-pied* и на 45°.
14. *Pas assemble* с продвижением с приемов: *pas glissade*, шаг – *coupé*.
15. *Sissonne ouverte*: *en face*.
16. Основы знаний: основы ТБ, анатомо-физиологические особенности организма.
17. Итоговое занятие: закрепление пройденного материала, подведение итогов.

8 год обучения

Основные задачи: укрепление устойчивости (*aplomb*) в различных поворотах, в упражнениях на полупальцах; развитие пластичности рук и корпуса; продолжение работы над координацией; закрепление техники вращения; упражнения *en tournant*; изучение прыжков с различных приемов.

1. *Petits battements sur le cou-de-pied* с *plié-relevé* на всей стопе и на полупальцах.
2. *Battements fondus* на 90°.
3. *Développé ballotté*.
4. *Rond de jambe par terre en tournant* по 1/8, 1/4, 1/2 круга.
5. *Temps lié* на 90° вперед и назад.
6. *Pas de bourrée dessous en face*.
7. *Pas de bourrée ballotté en tournant*.
8. *Tours dégagée* по диагонали.
9. *Tours piques*.
10. *Tours chaînés*.
11. *Grand sissonne ouverte*.
12. *Entrechat-quatre*.
13. *Pas assemblé en tournant*.
14. *Pas faille*.
15. Основы знаний: основы ТБ; значимость хореографии при подготовке гимнасток.
16. Итоговое занятие: закрепление пройденного материала; подведение итогов.

**Учебно-тематический план по теоретической подготовке
1-8 годы обучения**

№ п/п	Темы	Количество часов			
		Теоретические занятия	Практические занятия	Общее количество	Работа с одаренными детьми
1	Вводное занятие	1	1	2	
2	Основы знаний	54		54	28
3	Музыкальная грамота	55		55	35
4	Инструкторская и судейская практика	21		21	9
5	Итоговое занятие	8	4	12	
ИТОГО:		139	5	144	72

**Учебно-тематический план по теоретической подготовке
1-8 годы обучения**

№ п/п	Темы	Количество часов			
		Теоретические занятия	Практические занятия	Общее количество	Работа с одаренными детьми
1	Вводное занятие	1	1	2	
2	Основы знаний	54		54	28
3	Музыкальная грамота	55		55	35
4	Инструкторская и судейская практика	21		21	9
5	Итоговое занятие	8	4	12	
	ИТОГО:	139	5	144	72

**Содержание программы по теоретической подготовке
Спортивно-оздоровительный этап
1 год обучения**

Основы знаний: Знакомство с детьми, правила техники безопасности, знакомство с художественной гимнастикой, терминология, ориентация в пространстве.

Музыкальная грамота: Мелодия как основа музыкального сопровождения, различные виды мелодического рисунка.

**Начально-подготовительный этап
2 год обучения**

Основы знаний: Постановка цели и задач на учебный год, техника безопасности, основы гигиены, терминология.

Музыкальная грамота: Темп исполнения музыкального произведения, применение музыкальных произведений для сопровождения движений.

**Начально-подготовительный этап
3 год обучения**

Основы знаний: Беседы по технике безопасности, знакомство с правилами соревнований, обсуждение соревнований, разбор ошибок, принципы разминки и подготовки к упражнению.

Музыкальная грамота: Динамические оттенки музыкального сопровождения

**Начально-подготовительный этап
4 год обучения**

Основы знаний: Беседы по технике безопасности, знакомство с правилами соревнований, обсуждение соревнований, разбор ошибок, принципы разминки и подготовки к упражнению.

Музыкальная грамота: Динамические оттенки музыкального сопровождения

**Учебно-тренировочный этап
5 год обучения**

Основы знаний: Беседы по технике безопасности, обсуждение календаря соревнований, принципы подбора элементов тела для соревновательных композиций.

Музыкальная грамота: Ритм, ритмический рисунок.

Судейская практика: Изучение правил соревнований, участие в организации и проведении соревнований.

**Учебно-тренировочный этап
6 год обучения**

Основы знаний: Беседы по технике безопасности, обсуждение календаря соревнований, принципы подбора работы предметом.

Музыкальная грамота: Музыкальный размер.

Судейская практика: Принципы заполнения судейских карточек, помощь в проведении соревнований.

Учебно-тренировочный этап
7 год обучения

Основы знаний: Беседы по технике безопасности, обсуждение календаря соревнований, принципы постановки соревновательных композиций.

Музыкальная грамота: Структура музыкального произведения.

Судейская практика: Участие в судействе соревнований.

Учебно-тренировочный этап
8 год обучения

Основы знаний: Беседы по технике безопасности, обсуждение календаря соревнований, принципы постановки соревновательных композиций.

Музыкальная грамота: Участие в подборе музыкального произведения.

Судейская практика: Участие в судействе соревнований.

**Учебно-тематический план по интегральной подготовке
1-8 годы обучения**

№ п/п	Темы	Количество часов			
		Теоретические занятия	Практические занятия	Общее количество	Работа с одаренными детьми
1	Постановка и разучивание упражнения без предмета		8	8	
2	Совершенствование и отработка упражнения без предмета		15	15	
3	Постановка и разучивание упражнения со скакалкой		11	11	
4	Совершенствование и отработка упражнения со скакалкой		19	19	10
5	Постановка и разучивание упражнения с обручем		13	13	
6	Совершенствование и отработка упражнения с обручем		13	13	10
7	Постановка и разучивание упражнения с булавами		10	10	
8	Совершенствование и отработка упражнения с булавами		11	11	10
9	Постановка и разучивание упражнения с мячом		10	10	
10	Совершенствование и отработка упражнения с мячом		11	11	10
11	Постановка и разучивание упражнения с лентой		8	8	
12	Совершенствование и отработка упражнения с лентой		10	10	10
13	Постановка и разучивание показательного выступления		12	12	
14	Совершенствование и отработка показательного выступления		15	15	10
15	Соревновательная подготовка		50	50	12
	ИТОГО:		216	216	72

Содержание программы по интегральной подготовке (постановочная работа)

1 год обучения

1. **Постановка и разучивание упражнения без предмета.** Соединение различных танцевальных комбинаций и обязательных элементов (фундаментальных групп) художественной гимнастики.
2. **Совершенствование и отработка упражнения без предмета.** Взаимосвязь композиционных движений с музыкальным произведением. Эмоциональное исполнение упражнения.
3. **Постановка и разучивание упражнения со скакалкой.** Рисунок упражнения. Соединение танцевальных движений, фундаментальных групп и работы со скакалкой.
4. **Совершенствование и отработка упр. со скакалкой.** Взаимосвязь композиционных движений с музыкальным произведением. Эмоциональное исполнение упражнения.
5. **Постановка и разучивание упр. с обручем.** Рисунок упражнения. Соединение танцевальных движений, фундаментальных групп и работы с обручем.
6. **Совершенствование и отработка упр. с обручем.** Взаимосвязь композиционных движений, фундаментальных групп с музыкальным произведением. Эмоциональность исполнения.
7. **Постановка и разучивание показательного номера.** Рисунок номера, взаимосвязь гимнасток. Групповые переброски предметов.
8. **Совершенствование и отработка показательного номера.** Выдерживание стиля постановки. Отработка выразительности движений тела, эмоциональности и образности исполнения.

2 год обучения

1. **Постановка и разучивание упражнения без предмета.** Соединение различных танцевальных комбинаций и обязательных элементов (фундаментальных групп) художественной гимнастики.
2. **Совершенствование и отработка упражнения без предмета.** Взаимосвязь композиционных движений с музыкальным произведением. Эмоциональное исполнение упражнения.
3. **Постановка и разучивание упражнения со скакалкой.** Рисунок упражнения. Соединение танцевальных движений, фундаментальных групп и работы со скакалкой.
4. **Совершенствование и отработка упр. со скакалкой.** Взаимосвязь композиционных движений с музыкальным произведением. Эмоциональное исполнение упражнения.
5. **Постановка и разучивание упр. с обручем.** Рисунок упражнения. Соединение танцевальных движений, фундаментальных групп и работы с обручем.
6. **Совершенствование и отработка упр. с обручем.** Взаимосвязь композиционных движений, фундаментальных групп с музыкальным произведением. Эмоциональность исполнения.
7. **Постановка и разучивание показательного номера.** Рисунок номера, взаимосвязь гимнасток. Групповые переброски предметов.
8. **Совершенствование и отработка показательного номера.** Выдерживание стиля постановки. Отработка выразительности движений тела, эмоциональности и образности исполнения.

3 год обучения

1. **Постановка и разучивание упражнения без предмета.** Соединение различных танцевальных комбинаций и обязательных элементов (фундаментальных групп) художественной гимнастики.
2. **Совершенствование и отработка упражнения без предмета.** Взаимосвязь композиционных движений с музыкальным произведением. Эмоциональное исполнение упражнения.
3. **Постановка и разучивание упражнения со скакалкой.** Рисунок упражнения. Соединение танцевальных движений, фундаментальных групп и работы со скакалкой.
4. **Совершенствование и отработка упр. со скакалкой.** Взаимосвязь композиционных движений с музыкальным произведением. Эмоциональное исполнение упражнения.
5. **Постановка и разучивание упр. с обручем.** Рисунок упражнения. Соединение танцевальных движений, фундаментальных групп и работы с обручем.
6. **Совершенствование и отработка упр. с обручем.** Взаимосвязь композиционных движений, фундаментальных групп с музыкальным произведением. Эмоциональность исполнения.
7. **Постановка и разучивание упр. с булавами.** Рисунок упражнения. Соединение танцевальных движений, фундаментальных групп с музыкальным произведением.
8. **Совершенствование и отработка упр. с булавами.** Взаимосвязь композиционных движений, фундаментальных групп с музыкальным произведением.
9. **Постановка и разучивание упр. с мячом.** Рисунок упражнения. Соединение фундаментальных групп, танцевальных движений и работы с мячом.
10. **Совершенствование и отработка упр. с мячом.** Взаимосвязь композиции с музыкальным произведением и работы с мячом. Эмоциональность исполнения.
11. **Постановка и разучивание показательного номера.** Рисунок номера, взаимосвязь гимнасток. Групповые переброски предметов.
12. **Совершенствование и отработка показательного номера.** Выдерживание стиля постановки. Отработка выразительности движений тела, эмоциональности и образности исполнения.

4 год обучения

1. **Постановка и разучивание упражнения без предмета.** Соединение различных танцевальных комбинаций и обязательных элементов (фундаментальных групп) художественной гимнастики.
2. **Совершенствование и отработка упражнения без предмета.** Взаимосвязь композиционных движений с музыкальным произведением. Эмоциональное исполнение упражнения.
3. **Постановка и разучивание упражнения со скакалкой.** Рисунок упражнения. Соединение танцевальных движений, фундаментальных групп и работы со скакалкой.
4. **Совершенствование и отработка упр. со скакалкой.** Взаимосвязь композиционных движений с музыкальным произведением. Эмоциональное исполнение упражнения.
5. **Постановка и разучивание упр. с обручем.** Рисунок упражнения. Соединение танцевальных движений, фундаментальных групп и работы с обручем.
6. **Совершенствование и отработка упр. с обручем.** Взаимосвязь композиционных движений, фундаментальных групп с музыкальным произведением. Эмоциональность исполнения.
7. **Постановка и разучивание упр. с булавами.** Рисунок упражнения. Соединение танцевальных движений, фундаментальных групп с музыкальным произведением.

8. **Совершенствование и отработка упр. с булавами.** Взаимосвязь композиционных движений, фундаментальных групп с музыкальным произведением.
9. **Постановка и разучивание упр. с мячом.** Рисунок упражнения. Соединение фундаментальных групп, танцевальных движений и работы с мячом.
10. **Совершенствование и отработка упр. с мячом.** Взаимосвязь композиции с музыкальным произведением и работы с мячом. Эмоциональность исполнения.
11. **Постановка и разучивание показательного номера.** Рисунок номера, взаимосвязь гимнасток. Групповые переброски предметов.
12. **Совершенствование и отработка показательного номера.** Выдерживание стиля постановки. Отработка выразительности движений тела, эмоциональности и образности исполнения.

5 год обучения

1. **Основы знаний.** Правила поведения в зале. Выполнение ПДД. Самостоятельная Подготовка показательных композиций.
2. **Постановка и разучивание упражнения со скакалкой.** Рисунок упражнения. Соединение танцевальных движений, фундаментальных групп и работы со скакалкой.
3. **Совершенствование и отработка упр. со скакалкой.** Взаимосвязь композиционных движений с музыкальным произведением. Эмоциональное исполнение упражнения.
4. **Постановка и разучивание упр. с обручем.** Рисунок упражнения. Соединение танцевальных движений, фундаментальных групп и работы с обручем.
5. **Совершенствование и отработка упр. с обручем.** Взаимосвязь композиционных движений, фундаментальных групп с музыкальным произведением. Эмоциональность исполнения.
6. **Постановка и разучивание упр. с булавами.** Рисунок упражнения. Соединение танцевальных движений, фундаментальных групп с музыкальным произведением.
7. **Совершенствование и отработка упр. с булавами.** Взаимосвязь композиционных движений, фундаментальных групп с музыкальным произведением.
8. **Постановка и разучивание упр. с мячом.** Рисунок упражнения. Соединение фундаментальных групп, танцевальных движений и работы с мячом.
9. **Совершенствование и отработка упр. с мячом.** Взаимосвязь композиции с музыкальным произведением и работы с мячом. Эмоциональность исполнения.
10. **Постановка и разучивание упр. с лентой.** Рисунок упражнения. Соединение фундаментальных групп, танцевальных движений с муз. произведением.
11. **Совершенствование и отработка упр. с лентой.** Взаимосвязь композиции с музыкальным произведением и работы с лентой. Эмоциональное выполнение упражнения.
12. **Постановка и разучивание показательного номера.** Рисунок номера, взаимосвязь гимнасток. Групповые переброски предметов.
13. **Совершенствование и отработка показательного номера.** Выдерживание стиля постановки. Отработка выразительности движений тела, эмоциональности и образности исполнения.

6 год обучения

1. **Основы знаний.** Правила поведения в зале. Выполнение ПДД. Самостоятельная Подготовка показательных композиций.
2. **Постановка и разучивание упражнения со скакалкой.** Рисунок упражнения. Соединение танцевальных движений, фундаментальных групп и работы со скакалкой.
3. **Совершенствование и отработка упр. со скакалкой.** Взаимосвязь композиционных движений с музыкальным произведением. Эмоциональное исполнение упражнения.

4. **Постановка и разучивание упр. с обручем.** Рисунок упражнения. Соединение танцевальных движений, фундаментальных групп и работы с обручем.
5. **Совершенствование и отработка упр. с обручем.** Взаимосвязь композиционных движений, фундаментальных групп с музыкальным произведением. Эмоциональность исполнения.
6. **Постановка и разучивание упр. с булавами.** Рисунок упражнения. Соединение танцевальных движений, фундаментальных групп с музыкальным произведением.
7. **Совершенствование и отработка упр. с булавами.** Взаимосвязь композиционных движений, фундаментальных групп с музыкальным произведением.
8. **Постановка и разучивание упр. с мячом.** Рисунок упражнения. Соединение фундаментальных групп, танцевальных движений и работы с мячом.
9. **Совершенствование и отработка упр. с мячом.** Взаимосвязь композиции с музыкальным произведением и работы с мячом. Эмоциональность исполнения.
10. **Постановка и разучивание упр. с лентой.** Рисунок упражнения. Соединение фундаментальных групп, танцевальных движений с муз. произведением.
11. **Совершенствование и отработка упр. с лентой.** Взаимосвязь композиции с музыкальным произведением и работы с лентой. Эмоциональное выполнение упражнения.
12. **Постановка и разучивание показательного номера.** Рисунок номера, взаимосвязь гимнасток. Групповые переброски предметов.
13. **Совершенствование и отработка показательного номера.** Выдерживание стиля постановки. Отработка выразительности движений тела, эмоциональности и образности исполнения.

7 год обучения

1. **Основы знаний.** Правила поведения в зале. Выполнение ПДД. Самостоятельная Подготовка показательных композиций.
2. **Постановка и разучивание упражнения со скакалкой.** Рисунок упражнения. Соединение танцевальных движений, фундаментальных групп и работы со скакалкой.
3. **Совершенствование и отработка упр. со скакалкой.** Взаимосвязь композиционных движений с музыкальным произведением. Эмоциональное исполнение упражнения.
4. **Постановка и разучивание упр. с обручем.** Рисунок упражнения. Соединение танцевальных движений, фундаментальных групп и работы с обручем.
5. **Совершенствование и отработка упр. с обручем.** Взаимосвязь композиционных движений, фундаментальных групп с музыкальным произведением. Эмоциональность исполнения.
6. **Постановка и разучивание упр. с булавами.** Рисунок упражнения. Соединение танцевальных движений, фундаментальных групп с музыкальным произведением.
7. **Совершенствование и отработка упр. с булавами.** Взаимосвязь композиционных движений, фундаментальных групп с музыкальным произведением.
8. **Постановка и разучивание упр. с мячом.** Рисунок упражнения. Соединение фундаментальных групп, танцевальных движений и работы с мячом.
9. **Совершенствование и отработка упр. с мячом.** Взаимосвязь композиции с музыкальным произведением и работы с мячом. Эмоциональность исполнения.
10. **Постановка и разучивание упр. с лентой.** Рисунок упражнения. Соединение фундаментальных групп, танцевальных движений с муз. произведением.
11. **Совершенствование и отработка упр. с лентой.** Взаимосвязь композиции с музыкальным произведением и работы с лентой. Эмоциональное выполнение упражнения.

12. Постановка и разучивание показательного номера. Рисунок номера, взаимосвязь гимнасток. Групповые переброски предметов.

13. Совершенствование и отработка показательного номера. Выдерживание стиля постановки. Отработка выразительности движений тела, эмоциональности и образности исполнения.

8 год обучения

1. Основы знаний. Правила поведения в зале. Выполнение ПДД. Самостоятельная Подготовка показательных композиций.

2. Постановка и разучивание упражнения со скакалкой. Рисунок упражнения. Соединение танцевальных движений, фундаментальных групп и работы со скакалкой.

3. Совершенствование и отработка упр. со скакалкой. Взаимосвязь композиционных движений с музыкальным произведением. Эмоциональное исполнение упражнения.

4. Постановка и разучивание упр. с обручем. Рисунок упражнения. Соединение танцевальных движений, фундаментальных групп и работы с обручем.

5. Совершенствование и отработка упр. с обручем. Взаимосвязь композиционных движений, фундаментальных групп с музыкальным произведением. Эмоциональность исполнения.

6. Постановка и разучивание упр. с булавами. Рисунок упражнения. Соединение танцевальных движений, фундаментальных групп с музыкальным произведением.

7. Совершенствование и отработка упр. с булавами. Взаимосвязь композиционных движений, фундаментальных групп с музыкальным произведением.

8. Постановка и разучивание упр. с мячом. Рисунок упражнения. Соединение фундаментальных групп, танцевальных движений и работы с мячом.

9. Совершенствование и отработка упр. с мячом. Взаимосвязь композиции с музыкальным произведением и работы с мячом. Эмоциональность исполнения.

10. Постановка и разучивание упр. с лентой. Рисунок упражнения. Соединение фундаментальных групп, танцевальных движений с муз. произведением.

11. Совершенствование и отработка упр. с лентой. Взаимосвязь композиции с музыкальным произведением и работы с лентой. Эмоциональное выполнение упражнения.

12. Постановка и разучивание показательного номера. Рисунок номера, взаимосвязь гимнасток. Групповые переброски предметов.

13. Совершенствование и отработка показательного номера. Выдерживание стиля постановки. Отработка выразительности движений тела, эмоциональности и образности исполнения.