Управление культуры администрации Города Томска
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
Детская школа искусств № 4 г. Томска

Принята на заседании
Педагогического совета
от «28» августа 2026 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МАОУДО ДШИ №4 г. Томска
_____Антипина Л.Б.
«28» августа 2026 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ №4 Г. ТОМСКА

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ №4 Г. ТОМСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Хореография»

# ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «БАЛЕТНАЯ ГИМНАСТИКА»

Возраст обучающихся: 7-16 лет
Срок реализации: 10 лет

Составитель:
Яковлева Галина Константиновна,
преподаватель МАОУДО ДШИ №4 г. Томска

Томск – 2026

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности составлена в 2008 году (утверждена на основании решения Педагогического совета, протокол №1 от 29.08.2008 г.). Программа обновлялась и корректировалась в 2010 году (утверждена на основании решения Педагогического совета, протокол №1 от 31.08.10 г.), в 2013 году (утверждена на основании решения Педагогического совета, протокол №1 от 30.08.13 г.), в 2014 году (утверждена на основании решения Педагогического совета, протокол №1 от 29.08.14 г.), в 2015 году (утверждена на основании решения Педагогического совета, протокол №1 от 28.08.15 г.), в 2017 году (утверждена на основании решения Педагогического совета, протокол №1 от 31.08.17 г.), в 2018 году (утверждена на основании решения Педагогического совета, протокол №1 от 31.08.18 г.), в 2019 г. (утверждена на основании решения Педагогического совета, протокол №1 от 06.08.19 г.), в 2020 г. (утверждена на основании решения Педагогического совета, протокол №1 от 31.08.20 г.), в 2021 г. (утверждена на основании решения Педагогического совета, протокол №1 от 31.08.21 г.) в 2022 г. (утверждена на основании решения Педагогического совета, протокол №1 от 30.08.22 г.), в 2023 г. (утверждена на основании решения Педагогического совета, протокол №1 от 30.08.23 г.), в 2024 г. (утверждена на основании решения Педагогического совета, протокол №1 от 30.08.24 г.), в 2025 г. (утверждена на основании решения Педагогического совета, протокол №1 от 22.08.25 г.), в 2026 году в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р (ред. от 15.05.2023 г.));
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 г. N 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 27 июля 2022 г. № 629 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 Н-09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Положением об образовательной программе МАОУДО ДШИ №4 г. Томска, приказ №57 от 30.03.2019 г.

Учебный предмет «Балетная гимнастика» направлен на приобщение детей к хореографическому искусству, эстетическому воспитанию, интересу к физической культуре, расширению творческих возможностей и личного потенциала.

Содержание предмета «Балетная гимнастика» тесно связано с учебными предметами: «Классический танец», «Ритмика», «Народно-сценический танец», «Историко-бытовой танец», «Джаз-модерн танец» и «Сценическая практика».

### Актуальность и новизна программы

В современном мире всестороннему развитию детей уделяется большое внимание. Дети, поступающие в ДШИ, как правило, не имеют какой-либо подготовки в области культуры движения, имеют недостатки физического сложения тела, то есть, не имеют ярко выраженных профессиональных данных, необходимых при обучении хореографии. Эти факторы создают трудности при освоении обучающимися материала специальных хореографических дисциплин, тормозят процесс обучения, а также развития творческого начала ребёнка. Гимнастические упражнения, отвечающие задачам хореографического обучения, позволяют ускорить исправление физических недостатков и улучшить профессиональные данные детей.

Основное достоинство любой гимнастики, в том числе и балетной, как средства эстетического, нравственного, физического и волевого воспитания обучающихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию его двигательного аппарата, оснастив необходимыми двигательными навыками. Доступность средств и их разнообразие позволяют создать хорошую основу для решения многих специальных задач. Например, целенаправленные комплексы гимнастических упражнений применяются в качестве корригирующих, а также повышают тонус утомленных мышц, восстанавливают работоспособность, утраченные или недостающие двигательные функции. Такие комплексы могут быть направлены на развитие мышечной силы, выносливости, укрепление суставов и повышения не только их подвижности, но и улучшения выворотности, необходимой при обучении хореографии, а также способны активно воздействовать на сердечно-сосудистую систему, нервно-мышечный и костно-связочный аппарат; тем самым облегчая освоение основ классического танца. Программу «Балетная гимнастика», при необходимости, можно адоптировать к дистанционному обучению.

**Отличительная особенность**

Программа «Балетная гимнастика», на хореографическом отделении ДШИ №4, изучается десять лет (1-10 классы). В основу обучения положена балетная система Бориса Князева, включающая партерный экзерсис и вспомогательные элементы, а также опыт выдающихся преподавателей классического танца (С. Головкиной, Т. Васильевой, М. Левина и др.), элементы художественной гимнастики и спортивной акробатики, элементы йоги и лечебной гимнастики. Комплексы по общефизической подготовке и специальной физической подготовке помогают развитию выносливости, повышения силы мышц и. эластичности связок.

На практике личностно-ориентированное обучение находит выражение в создании особой образовательной среды, позволяющей обучающимся не только приобретать предметные знания, умения и навыки, но и помогающей самореализоваться, приобретать социальный опыт, осознанно конструировать своё будущее.

Таким образом, данная дисциплина создаёт благоприятные условия обучающимся с различными стартовыми возможностями для изучения классического, народно-сценического, джазового танцев, улучшив свои физические данные на уроках балетной гимнастики. Это позволит в дальнейшем создать благоприятные условия для обучения и ориентации их на обучение в профессиональных учебных заведениях культуры и искусства.

Программа базируется на дидактических принципах наглядности, доступности, систематичности и последовательности в овладении физическими навыками и техническими приемами, прочного освоения основ изучаемого предмета.

**Программа «Балетная гимнастика» предполагает три уровня освоения программы:**

**- базовый уровень (1-4 год обучения);**
**- продвинутый уровень (5-9 год обучения);**
**- профильный уровень (10 год обучения)**

**Цели и задачи**

**Цель программы –** формирование и развитие творческих способностей обучающихся: культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья, улучшения физических данных через занятия балетной гимнастикой.

**Базовый уровень**

**Личностные задачи:**

- создать условия для развития творческой личности;
- овладеть навыками ТБ на уроке, школе, комнатах переодевания, на улице;
- воспитать эстетический вкус, понятие о красоте тела, гигиене;

- воспитать у детей любовь к хореографии, гимнастике, искусству;
- сформировать внутреннюю мотивацию к учебной деятельности;
- приобщить ребёнка к здоровому образу жизни;
- воспитать у обучающихся настойчивость и целеустремлённость в преодолении трудностей учебного процесса;
- сформировать представление о моральных нормах и воспитать потребность их выполнения на основе понимания их социальной необходимости;
- способствовать развитию коммуникативных способностей.

**Метапредметные задачи:**

- сформировать представление о балетной гимнастике – как о хореографической дисциплине;
- сформировать представление о канонах на уроке балетной гимнастики (форма, причёска, дисциплина, работоспособность, прилежание, концентрация внимания, правильная реакция на замечание преподавателя);
- сформировать потребность в коллективной творческой деятельности;
- расширить кругозор обучающихся в области гимнастики новой информацией;
- сформировать навыки самоконтроля и коррекции собственных действий;
- сформировать умение использовать полученные знания в практической деятельности;
- сформировать первичные навыки работы над своим телом;
- развить творческое и логическое мышление, способность устанавливать причинно-следственные связи.

**Предметные задачи:**

- укрепить здоровье обучающихся;
- улучшить хореографические данные детей: выворотность, гибкость, шаг, устойчивость, координацию, прыжок и т.д.;
- развить мышечную память, умение управлять своим телом, чувствовать его;
- развить навык точного и выразительного исполнения упражнения в соответствии с методикой и музыкальным материалом;
- повысить выносливость, силу мышц путём многократных повторений упражнений;
- развить умение управлять дыханием в статике и движении;
- сформировать навыки выполнения простейших комбинаций.

**Продвинутый уровень**

**Личностные задачи:**

- создать условия для развития творческой личности;
- овладеть навыками ТБ на уроке, школе, комнатах переодевания, на улице;
- сформировать внутреннюю мотивацию к учебной деятельности;
- воспитать у обучающихся настойчивость и целеустремлённость в преодолении трудностей учебного процесса, ответственность за творческий результат;
- сформировать представление о моральных нормах и воспитать потребность их выполнения на основе понимания их социальной необходимости;
- способствовать развитию коммуникативных способностей;
- воспитать самоконтроль.

**Метапредметные задачи:**

- сформировать потребность в систематической коллективной творческой деятельности;

- расширить кругозор обучающихся в области гимнастики новой информацией;
- сформировать навыки самоконтроля и коррекции собственных действий;
- развить творческое и логическое мышление, способность устанавливать причинно-следственные связи;
- сформировать навыки самостоятельной работы с информацией.

**Предметные задачи:**

- повысить выносливость путём многократных повторений упражнений;
- улучшить физические данные обучающихся: увеличение «шага», высота прыжка, фиксация позы;
- улучшить точность и выразительность исполнения упражнения в соответствии с методикой и музыкальным материалом;
- сформировать навыки импровизации и комбинирования;
- владеть элементами партерного станка, элементами гимнастики и спортивной акробатики;
- владеть, в полной мере, комплексами ОФП, СФП

**Профильный уровень**

**Личностные задачи:**

- создать условия для развития творческой личности;
- овладеть навыками ТБ на уроке, школе, комнатах переодевания, на улице;
- овладеть навыками сохранения и поддержки физической формы;
- сформировать у обучающихся качества (воля, настойчивость, эмоциональность и т.д.) для осознанного выбора профессии;
- сформировать эстетические и ценностно-смысловые ориентации выпускника: самооценка, самоуважение, потребность в творческом самовыражении.

**Метапредметные задачи:**

- закрепить навыки полученных знаний в практической деятельности;
- расширить кругозор в области хореографии гимнастики и искусства на лучших произведениях русской и зарубежной классики;
- сформировать навыки контроля, коррекции собственных действий;
- закрепить творческое и логическое мышление, способность устанавливать причинно-следственные связи;
- овладеть умением представлять результаты собственной деятельности;
- овладеть исполнительской культурой танца в пределах своих профессиональных возможностей.

**Предметные задачи:**

- достичь хореографической грамотности, для продолжения обучения в среднем и высшем учебном заведении;
- владеть элементами партерного станка, элементами гимнастики и спортивной акробатики, знать методику исполнения, повысить технику исполнения;
- владеть, в полной мере, комплексами ОФП, СФП;
- повысить умение разучивать и выразительно исполнять не только элементы гимнастики, но и комбинации, а также применять полученные навыки во всех направлениях хореографии.

## Адресат программы

Программа ориентирована на обучающихся ДШИ №4 (7 – 16 лет)

**Краткая характеристика возрастных особенностей обучающихся**

Традиционно в отечественной психологии выделяют три возрастных периода школьного возраста – младший школьный возраст, подростковый и ранний юношеский. Каждый из них характеризуется ведущей для данного возраста деятельностью, психическими новообразованиями и кризисами, возникающими на границах этих периодов. «Календарное» ограничение данных возрастных периодов носит условный характер и варьируется в зависимости от социально-исторических условий и личности обучающегося.

Младший школьный возраст (7-11 лет). В этом возрасте переход от игровой деятельности к учебной - является определяющим и составляет так называемый «кризис 7 лет». Обучающиеся попадают в ситуацию, когда возникает необходимость следования установленным образовательным учреждением правилам и нормам. Именно в этот период формируется и новое для детей психическое новообразование – умение управлять восприятием, вниманием и памятью. Формируется абстрактно-понятийное мышление. Игра остаётся – и, безусловно, важна, особенно в начале возрастного периода, но отходит на второй план и приобретает вспомогательный характер, опосредуя социально-значимые цели. Исключительно важной становится фигура школьного преподавателя (его оценка влияет на все мировосприятие младшего школьника). С целью формирования у обучающихся чувства ответственности, способности понять и принять точку зрения другого, повышения эффективности освоения программного материала, преподавателю желательно вовлекать обучающихся в организованную совместную деятельность.

Подростковый и юношеский возрасты иногда объединяют в отроческий период (11-19 лет). Тем самым подчёркивается, что формирующееся у подростка (11-14 лет) в качестве мотива (желаемого) – у юноши (14-19 лет) становится задачей, предназначенной к выполнению. Подросток желает самостоятельности в социуме, а юноша учится добиваться желаемого. Именно в этом возрасте обучающиеся ориентируются на «авторитетного», успешного, по их мнению, взрослого. Поэтому на современную картину психологического становления подростков оказывает сильное влияние коммерциализация общества. И в этом смысле к преподавателю школы искусств предъявляются весьма высокие требования: ему необходимо не только быть сильной, творческой и самобытной личностью, но и уметь научить подростка добиваться высоких личных результатов. Преподаватель становится проводником на пути реальных успехов и достижений подростка, помогает воспринимать и реализовывать иные варианты успешной социализации посредством овладения музыкальным и хореографическим искусством.

На основе возрастающей самооценки и самоуважения у подростка уже к 12-13 годам должно сформироваться позитивное само-осознание («образ Я»), пока ещё носящее несколько умозрительный характер. Исследования последних лет показывают целесообразность выделения различных модальностей «образа Я» подростка: «телесное Я», «эмоциональное Я», «интеллектуальное Я», «ценностно-духовное Я» (Хаяйнен Е.В, 2005). Формирование позитивного телесного образа на уроках хореографии благотворно влияет на гармоничное развитие личности.

Проблема становления коммуникативных компетенций обучающихся тесно связана с процессами «кризиса 11 лет», который складывается из противоречия между групповым (семья, класс) способом деятельности, присущим детству, и возрастающей способностью подростка к самостоятельному суждению. Общение, как ведущая деятельность этого периода, выполняет противоречивую функцию. Вначале подросток уходит в какую-либо социальную группу «из семьи», но лишь затем, чтобы и эту группу перерасти. Формирование конструктивного баланса между группой и индивидуумом – не легкая для отроческого возраста задача. Общение на основе реальных индивидуальных достижений

(и победа над самим собой, и победа на конкурсе) составляют хорошую альтернативу неконструктивным формам коммуникативного поведения, спектр которых широк: от безоговорочной капитуляции перед нравами группы до «бегства» в виртуальный мир. Коммуникативным потенциалом обладают и культурно-массовые мероприятия.

Что касается юности, то школьный преподаватель застаёт только начало периода. Основой общения преподавателя с обучающимися юношеского возраста должна стать честность, а также высокий профессионализм и духовная глубина личности преподавателя. Ведущей деятельностью обучающихся становится стремление к построению и начальному этапу реализации жизненных планов. Юноши и девушки начинают примерять на себя профессии и к окончанию школы уже имеют некоторый образ (проект) своего будущего. Примеры высокого искусства, жизни выдающихся деятелей искусства, являющих образцы высокого профессионализма, влияние творцов на сердца и умы современников идеально соответствуют задаче разрешения кризисов этого возраста.

Данная программа учитывает психологические особенности возраста.

## Условия реализации программы

**Кадровое обеспечение –** преподаватель, обладающий необходимым уровнем квалификации и имеющий:

- Высшее образование;
- Среднее профессиональное образование

**Материально-техническое обеспечение.**

- специальное половое покрытие (деревянный пол или линолеум);
- хореографические станки;
- зеркальные стенки;
- гимнастические коврики;
- шведская стенка деревянная;
- скамья;
- фортепиано;
- аудио-видеоаппаратура;
- методическая литература;
- телевизор;
- компьютер;
- специальная тренировочная одежда и обувь для обучающихся, девочки - танцевальные купальники, лосины, балетные туфли с мягким носком, мальчики - комбинезон, балетные туфли с мягким носком (приобретается законными представителями обучающихся самостоятельно).

## Организация образовательного процесса

Срок реализации программы – 10 лет.

Форма обучения – очная.

Основная форма учебно-воспитательного процесса – урок.

Продолжительность урока – 40 минут.

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Режим занятий:

| Год обучения | Общее количество часов | Количество часов в неделю | Количество занятий в неделю |
|---|---|---|---|
| **1 год** | 34 | 1 | 1 |
| **2 год** | 34 | 1 | 1 |
| **3 год** | 68 | 2 | 1 |
| **4 год** | 68 | 2 | 1 |
| **5 год** | 68 | 2 | 1 |
| **6 год** | 68 | 2 | 1 |

| Год обучения | Общее количество часов | Количество часов в неделю | Количество занятий в неделю |
|---|---|---|---|
| **7 год** | 68 | 2 | 1 |
| **8 год** | 68 | 2 | 1 |
| **9 год** | 68 | 2 | 1 |
| **10 год** | 136 | 4 | 2 |

## Формы и методы работы

Урок балетной гимнастики проводится в форме группового занятия, в среднем (10-12 человек). Девочки и мальчики занимаются раздельно. Состав группы иногда может быть смешанным.

Главное внимание в младших классах (1-2 классы) следует уделять правильной постановке корпуса, рук, ног, головы, как основе равновесия и апломба, а также овладению первоначальными навыками координации движений, которые предполагают согласованность работы всех частей тела в пространстве; развитию профессиональных данных обучающихся. Необходимо уделять большое внимание недостающим данным обучающихся, улучшать гибкость, выворотность в тазобедренном суставе, работать над стопами, плечевым поясом. Больше разъяснять важность каждого упражнения для улучшения физических данных. Использовать вспомогательные элементы гимнастики. Знакомить с профессиональной терминологией.

В 3-4 классах необходимо продолжать работу по развитию двигательных функций: выворотности ног, гибкости корпуса, увеличению танцевального шага и прыжка, а также развитию устойчивости и силы ног, координации, пластичности и выразительности. На данном этапе обучения необходимо обращать внимании на моменты методики и техники исполнения элементов, владением базовыми элементами. Закладывается мышечная память, самоконтроль.

В 5-9 классах совершенствуется фундамент из базовых элементов начальной школы. Большое внимание уделяется физической подготовке (ОФП и СФП) и большим прыжкам.

Десятый класс – завершающий этап обучения по предмету «Балетная гимнастика». Это этап самоусовершенствования, оценка своих физических возможностей.

Основные методы работы педагога-хореографа на уроке – показ и словесное объяснение, они являются главными проводниками требований преподавателя к обучающимся. В начальных классах показ должен быть предельно точным и технически совершенным, т.к. он даёт первоначальное представление о движении.

Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, также служит для формирования основных понятий, необходимы на начальном этапе обучения. Не менее важен показ сложных движений на примере наиболее способных обучающихся, примером может послужить просмотр видеофильмов с профессиональными исполнителями, посещение уроков старшеклассников.

На следующем этапе обучения (5-9 класс) показ приобретает иной характер, более обобщённый, акцентирующим наиболее важные моменты обучения, особенно мышечную работу тела.

На конечном этапе обучения, показ и объяснение занимают меньше времени. Два важнейших метода – показ и объяснение – связаны с одним из центральных моментов обучения: активизаций мышления и развитием творческого начала в процессе напряжённой физической работы по овладению танцевальными навыками.

Дистанционное обучение, как вынужденная мера, даёт возможность обучающемуся заниматься удалённо и получать знания и навыки в полном объёме, находясь дома по причине длительного больничного, аномальных погодных условий или при неблагоприятной эпидемиологической ситуации. Применяя эту технологию в занятиях,

необходимо учитывать общепринятые здоровьесберегающие стандарты и не выходить за рамки безопасного контакта с монитором.

**Краткие методические рекомендации**

Программа является руководством в последовательном и методически целостном обучении балетной гимнастике.

Программа по балетной гимнастике требует творческого подхода педагога, а также знания анатомии, физиологических возрастных особенностей детского организма, грамотного применения дыхательных упражнений и приемов самомассажа.

При проведении занятий в 1-ом классе применяются на уроках игровой - соревновательный метод с элементами гимнастики и хореографии:

- подвижные игры
- эстафеты с элементами акробатики и предметами (скакалки, мячи, обручи).

В подвижных играх ярко выражена роль движений, что составляет специфику хореографического обучения. Игра воспитывает чувство коллективизма, сознательную дисциплину, приучает к согласованности в выполнении действий, волю, ответственность и многие другие ценные качества, а также служит прекрасным средством создания атмосферы радости, бодрости, удовольствия.

Физические упражнения необходимы детям как воздух, даже если они все время в движении, и ни на минуту не присядут. Даже при большой подвижности движения у детей обычно однообразны, в работу вовлекаются не все группы мышц, а только часть их, как правило, одни и те же группы, что не дает достаточного физического эффекта.

Гимнастика располагает для этого средствами, уникальными по заключенным в них возможностям. Особое же достоинство этих средств состоит в их доступности. Поэтому именно гимнастика положена в основу физического воспитания детей, как основной части всеобщего всестороннего воспитания молодого поколения. В данный момент, под определением «гимнастика» подразумевается совокупность специально подобранных физических упражнений для укрепления здоровья и гармонического развития организма. Опыт выдающихся педагогов хореографии: С. Головкиной, Т. Васильевой, М. Левина и др., личные наблюдения, обращение к медицинской литературе, а также к анатомии и физиологии, лечебной гимнастики помогают решить важные проблемы.

«Не навреди» – основная заповедь педагога-хореографа. На первом этапе обучения особенно важно изучить физические данные обучающихся. Упражнения для исправления осанки подбираются с учетом индивидуальных особенностей. Преподаватель гимнастики должен постепенно формировать у обучающихся привычку к самоконтролю, анализировать свою работу и делать выводы.

Основой осанки является позвоночник и его соединения с тазовым поясом. Гибкость спины определяется гибкостью позвоночника. Прогиб осуществляется нижним грудным отделом и верхним поясничным отделами позвоночного столба. Следует помнить, что при прогибе назад происходит сжимание, то есть сокращение межпозвоночных дисков, а при наклоне вперед растягивание, следовательно, чтобы не нанести травму, данные упражнения чередуются и поэтому нельзя перегружать позвоночник в младшем возрасте, т.к. мышечный корсет еще слаб. Чрезмерная нагрузка может привести к преждевременному окостенению хрящевых прослоек позвоночника. Позвоночник необходимо закреплять. Другая опасность — это деформация тазовых костей, необходимо не забывать, что они срастаются только к 15-16 годам (избегать падений, перекосов) Поэтому после упражнений на сокращение мышц (прыжковые, силовые) полезно выполнить упражнения на растяжку. Необходимо в работе учитывать то, что у детей быстро утомляется работающая мышца потому, что паузы между быстрыми и частыми сокращениями у них более короткие.

Кости в этом возрасте растут быстрее мышц. Они вытягивают мышцы, вытягиваясь в длину, они мало увеличиваются в объёме. Вес мышц ребенка гораздо меньше его общего веса, отсюда и сила мышц меньше, чем у взрослого человека с таким же ростом и весом.

По этой причине не позволительно увлекаться силовыми упражнениями в работе с подростками (особенно с отягощениями).

Существует три вида мышечной работы:

- собственно-силовая (жимовая), то есть показатель плавного поднимания максимального груза на определенную высоту;
- скоростно-силовая, определяемая подниманием максимального веса на ту же высоту в кратчайшее время и непрерывным движением;
- статическая, которая определяется (измеряется) удержанием максимального веса на той же высоте.

Зная виды «сил», необходимо развивать все силовые качества постепенно, учитывая, что для обучающихся хореографии предпочтительней удлиненные пропорции.

Как правило, мышцы ног развиты лучше мышц рук и туловища. Это естественно т.к. с первых шагов человека нагрузка приходится на мышцы ног, развиваются во время игр, в ходе которых дети бегают, прыгают и т.п. Поэтому на начальном этапе силовой подготовки учеников возникает задача активизировать, оживить скрытые потенциальные возможности мышечной системы, и только потом совершенствовать их. И, конечно же, не прекращать развивать мышцы ног, т.к. они несут большую нагрузку в танце, но и не допускать, чтобы мускулатура ног обгоняла развитие мускулатуры рук, шеи и корпуса.

Мышцы должны иметь минимальный объём и максимальную силу. Одного раза в неделю достаточно, для занятия силовой подготовкой, чередуя сильные и легкие мышечные напряжения, отдавая предпочтение легким, давая мышцам отдых. Окрепнув физически, ученики приобретут выносливость.

Уметь расслабляться очень важно (особенно мышцы – антагонисты) чтобы не было утомления, а работающие мышцы выполняли работу с максимальной эффективностью.

## Требование к проведению урока

При подготовке к уроку необходимо учитывать такие факты, как:

- объём материала;
- степень его сложности;
- особенности класса по физическим возможностям и возрасту

Каждая часть урока при составлении плана детально продумывается, где следует:

- выделить новый материал для изучения;
- наметить примеры (составить комбинации);
- определить музыкальный материал.

При проведении урока необходимо выдержать структуру занятия в целом и соизмерить длительность отдельных частей; сохранять динамичность темпа занятия, живость подачи, деловую атмосферу.

На практических занятиях необходимо и очень важно:

- объяснять назначение упражнения, элемента и правила исполнения;
- обращать внимание обучающихся на особенность упражнения, сходство или различие с другими;
- равномерно распределять физическую нагрузку в течении всего занятия, соотнеси статические и динамические нагрузки;
- чередовать работу различных групп мышц;
- следить за концентрацией внимания;
- при самостоятельном выполнении упражнений приучать к самоконтролю.

## Планируемые результаты

**В конце 1-го года обучения обучающийся будет:**

- знать основы техники безопасности на учебных занятиях;

- проявлять интерес к занятиям по гимнастике;
- иметь потребность к коллективной творческой деятельности;
- иметь представление о балетной гимнастике – как о предмете;
- иметь навыки владения различными упражнениями на развитее физических данных: гибкость, растяжка, выворотность, подвижность стопы;
- иметь навык в постановке корпуса, ног, рук и головы.

**В конце 2-го года обучения обучающийся будет:**
- уметь сотрудничать с учителем и сверстниками при решении учебных проблем;
- иметь навык культуры общения и поведения в социуме;
- уметь использовать полученные знания в практической деятельности;
- иметь навык методического исполнения элементов начального звена;
- иметь навык координации, растяжки, гибкости, выворотности, работы над стопой
- умение отталкиваться от пола во время прыжка смягчая приход.

**В конце 3-го года обучения обучающийся будет:**
- уметь проявлять настойчивость и целеустремлённость в преодолении трудностей учебного процесса;
- проявлять интерес к хореографической деятельности;
- владеть методикой исполнения упражнений, элементов гимнастики;
- иметь навыки выразительного исполнения элементов гимнастики;
- уметь использовать полученные знания в практической деятельности.

**В конце 4-го года обучения обучающийся будет:**
- уметь доказывать свою точку зрения на обсуждаемую тему;
- иметь мотивацию дальнейшего творческого роста;
- устойчивая дисциплинированность;
- проявлять трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- уметь работать в паре, коллективно;
- владеть профессиональной терминологией;
- представлять результаты собственной деятельности (соединение несколько элементов в комбинации);
- владеть отдельными элементами партерного станка, пластикой тела.

**В конце 5-го года обучения обучающийся будет:**
- иметь потребность в системной коллективной деятельности;
- иметь внутреннюю мотивацию к учебной деятельности;
- уметь правильно оценивать результат свой и других;
- уметь использовать полученные знания в практической деятельности;
- овладеть методически верным исполнением прыжков в продвижении;
- контролировать постановку корпуса при исполнении элементов в статике и в продвижении;
- добиться координации, выразительности, устойчивости;
- овладеть комплексом для развития прыгучести;
- овладеть элементами партерного станка.

**В конце 6-го года обучения обучающийся будет:**
- проявлять интерес к танцу, гимнастике и искусству;
- уметь создавать образы;
- владеть творческим мышлением;
- иметь потребность в системной коллективной деятельности;
- уметь использовать полученные знания в практической деятельности;
- уметь владеть постановкой корпуса, рук, ног и головы;

- владеть пластикой тела;
- знать подготовку к высоким прыжкам (с двух ног на две и с двух ног на одну);

**В конце 7-го года обучения обучающийся будет:**
- осознанно принимать на себя ответственность за проделанную работу;
- владеть эстетическим вкусом, исполнительской культурой;
- владеть творческим и логическим мышлением;
- овладеть балансовыми элементами;
- исполнять высокие прыжки с наскока.

**В конце 8-го года обучения обучающийся будет:**
- принимать на себя ответственность за проделанную работу;
- иметь устойчивость при исполнении равновесий в трёх направлениях;
- уметь работать индивидуально и коллективно;
- владеть силовой подготовкой;
- овладеть двигательными способностями.

**В конце 9-го года обучения обучающийся будет:**
- иметь мотивацию дальнейшего творческого роста;
- овладеть элементами партерного станка методично и технично;
- изучить высокие прыжки с наскока и в продвижении, комбинирование прыжков в связки;
- овладеть комплексами по СФП и ОФП;
- овладеть творческим и логическим мышлением;
- иметь выносливость, активность на уроке;
- улучшить свои хореографические данные;
- полностью владение самодисциплиной.

**В конце 10-го года обучения обучающийся будет:**
- совершенствовать программный материал по гимнастике;
- быть подготовленным к итоговому экзамену;
- уметь применить своё мастерство на экзамене по практике и теоретическому курсу.

## Формы и методы контроля

Текущий педагогический контроль на уроке. Контрольные уроки в 1-10 классах проводятся в конце каждой четверти. Тестирование обучающихся 4 класса проводится по СФП и ОФП, при переходе на продвинутый уровень обучения.
В 10 классе в конце учебного года экзамен за весь пройденный курс.
**Требования к экзамену:**
- ***на экзамене по практике*** обучающиеся должны показать хорошую физическую подготовку, владение элементами партерного экзерсиса, ОФП, СФП. А также отдельными элементами гимнастики и спортивной акробатики (в зависимости от физических данных обучающегося);
- ***экзамен по теории*** включает ответ на вопросы по методике исполнения элементов гимнастики, общеразвивающие вопросы и практические задания (по билетам).

**Требования к переводному контрольному уроку в 4 классе**
***Урок включает исполнение упражнений и элементов за пройденный курс:***
- упражнения по ОФП – сила, выносливость
- СФП – гибкость, устойчивость, координация, выворотность
- элементы партерного экзерсиса

- прыжок

**Оценочные материалы:** оценочная карта контрольных и экзаменационных уроков

**Критерии оценки:**

| | |
|---|---|
| «5» («отлично») | элементы выполнены с большой амплитудой, уверенно, технично, методически грамотно и выразительно |
| «4» («хорошо») | элементы выполнены неуверенно, допущены методические и технические неточности |
| «3» («удовлетворительно») | элементы выполнены с методическими и техническими ошибками, недостаточно выразительно |
| «2» («неудовлетворительно») | элементы не выполнены |

**Примерная структура для контрольного урока**
***Тема «Большие прыжки»***

**Ход урока:**
Урок начинается с традиционного поклона

**I. Разминка (введение в урок)**

1. Разминка общая на все группы мышц, а также большие батманы во всех направлениях у опоры до снижения (не ниже 90 градусов) и небольшая растяжка ног на середине или у станка
2. Разминка – прыжковый комплекс на прыгучесть:
а) трамплинные прыжки на двух, на одной ногах поочередно
б) из полного приседа
в) в группировке
г) с поджатыми ногами

**После каждого подхода прыжков восстановление дыхания**
1. В полушпагат (с правой и левой ноги через наскок) с места лицом к зеркалу (анфас) – 8-16 раз и в продвижении по диагонали.
1.3. Перекидной прыжок без смены ног (фуэте), с приходом в равновесие (с правой и левой ног – 8-16)
1.4. «Касаясь» в шпагат по диагонали (с правой и левой ног)
1.5. Прыжки grand jtte по диагонали (продольный, поперечный). Возможна индивидуальная сдача прыжков.

**II. Комплекс прыжков с места в разножки на высоту и максимальное раскрывание ног – в конце основной части урока:**

- Прыжки в шпагаты с места толчком по 8-16 - продольный (с правой ноги и левой). Поперечный (8-16).

**Урок обязательно заканчивается упражнениями на расслабление:**

- растяжки на распущенных мышцах для снятия напряжения;
- провисания на шведской стенке.

## 1 КЛАСС

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
**Первого года обучения**

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| | **Раздел I. Общеразвивающие упражнения** | | | | Контрольный урок |
| 1. | Тема 1. Постановка корпуса | 3 | 1 | 2 | Контрольный урок |
| 2. | Тема 2. Основные шаги | 1 | | 1 | Контрольный урок |
| 3. | Тема 3. Строевые и порядковые упражнения | 1 | | 1 | Контрольный урок |
| 4. | Тема 4. Бег | 2 | | 2 | Контрольный урок |
| 5. | Тема 5. Элементарные прыжки, развивающие прыгучесть, умение отталкиваться от пола двумя ногами и одной на месте и в продвижении | 2 | | 2 | Контрольный урок |
| 6. | Тема 6. Упражнения для головы, растягивающие и укрепляющие мышцы и связки шеи | 1 | | 1 | Контрольный урок |
| 7. | Тема 7. Упражнения для развития плечевого пояса и рук | 2 | | 2 | Контрольный урок |
| | **Раздел II. Общефизическая подготовка (ОФП)** | | | | |
| 8. | Тема 8. Элементы общефизической подготовки | 3 | | 3 | Контрольный урок |
| 9. | Тема 9. Силовая подготовка | 2 | | 2 | Контрольный урок |
| | **Раздел III. Специальная физическая подготовка, с использованием элементов гимнастики, акробатики и вспомогательных движений на развитие гибкости (СФП)** | | | | |
| 10. | Тема 10. Вспомогательные элементы | 6 | 1 | 5 | Контрольный урок |
| 11. | Тема 11. Упражнения на формирование балетной стопы | 2 | | 2 | Контрольный урок |
| 12. | Тема 12. Элементы «малой» акробатики | 3 | | 3 | Контрольный урок |
| 13. | Тема 13. Упражнения на улучшение выворотности и «шага» | 4 | 1 | 3 | Контрольный урок |
| 14. | Тема 14. Балансовые упражнения (тренировка устойчивости) | 2 | | 2 | Контрольный урок |
| **Всего:** | | 34 | 3 | 31 | |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Раздел I. Общеразвивающие упражнения

**Тема 1**. Постановка корпуса на середине.
Теория:

Введение в предмет.
Практика:
Умение держать корпус прямо в статических позах (на полупальцах, на одной ноге) и движении.
**Тема 2**. Основные шаги
Практика:
Шаги
- с носка
- шаг марша
- на полупальцах
- на пятках
- на внешнем и внутреннем сводах стопы
- в полуприседе
- в полном приседе
- острый
- пружинный
- шаг выпадом
- подбивной шаг
- ходьба на четвереньках

**Тема 3**.Строевые и порядковые упражнения.
Практика:
- различные построения (колонны, шеренги, круги),
- размыкания, смыкания,
- фигурная маршировка и совершаемые при этом различные действия (повороты, приседания, поднимание рук, наклоны)

Строевая подготовка развивает навык коллективного действия, дисциплинированность, вырабатывает правильную осанку, повышает внимание.
**Тема 4.** Бег
Практика:
- на полупальцах
- носком в пол, на 25°, 45°, вперед, назад
- острый
- захлёстом
- выпадом
- галопы (вправо, влево, с полуповоротом)

**Тема 5.** Элементарные прыжки, развивающие прыгучесть, умение отталкиваться от пола двумя ногами и одной на месте и в продвижении.
Практика:
- подскоки
- перескоки
- трамплины
- на одной ноге
- из полного приседа
- с поджатыми (лицом к станку)
- разножки (поперечная и продольные)

**Тема 6.** Упражнения для головы, растягивающие и укрепляющие мышцы и связки шеи
Практика:
- повороты вправо, влево
- наклоны вперед, вправо, влево
- вытягивание шеи в направлениях вперед, вперед-право и вперед-лево (по диагоналям)
- круговое движение головой вправо, влево.

**Тема 7.** Упражнения для развития плечевого пояса и рук
Практика:
- поднимание и опускание плеч (двумя, поочередно)
- вращательные движения в плечевых суставах вперед, назад
- растяжка плечевого пояса (в стороны, отведение рук назад и поднимание сзади вверх пружинно, перекрещиванием)
- круговые вращения рук вперед, назад (попеременно)
- вращательные движения в запястьях, растяжка кисти и пальцев
- вращательные движения в локтевых суставах
- пружинные и волнообразные движения руками вперед и стороны.

**Раздел II. Общефизическая подготовка (ОФП)**

Общая физическая подготовка способствует воспитанию физических способностей и качеств обучающихся, повышению их работоспособности безотносительно к технике конкретных упражнений, укрепляет здоровье, совершенствует двигательные качества.

**Тема 8.** Общая физическая подготовка (в качестве средств общей физической подготовки могут быть использованы самые разнообразные физические упражнения)
Практика:
- приседания
- прыжки
- кроссы и бег на короткие дистанции
- плавание
- ходьба на лыжах
- катание на коньках
- спортивные игры.

**Тема 9.** Силовая подготовка
Практика:
Упражнения для рук, ног и корпуса:
- приседания на всей стопе и на полупальцах
- «пистолетик» у опоры
- упоры (присев, лежа)
- отжимание на полу из упора лежа
- «тачка» (в паре)
Упражнения на гимнастической стенке:
- вис
- группировка
- угол
- поднимание ног
- подтягивание

**Раздел III. Специальная физическая подготовка, с использованием элементов гимнастики, акробатики и вспомогательных элементов, на развитие гибкости (СФП)**

Особое значение придается развитию гибкости позвоночного столба в шейном, грудном и поясничном отделах, увеличение амплитуды движений в тазобедренном суставе (выворотности), высокой подвижности голеностопного сустава, а также подвижность в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах во всех плоскостях.
В первом классе активную гибкость развивают, используя пассивную:

**Тема 10.** Вспомогательные элементы
Теория:

Значение вспомогательных элементов в улучшении гибкости позвоночника
Практика:
- складки из положения сидя на полу ноги en dedans releve, en dehors tendue, attitude, широкая 2-я позиция (вперед и с разворотом корпуса)
- из полного приседа, ноги и стопы en dedans
- лежа на спине, ноги за голову
- боковая гибкость из положения лежа на спине и животе (верх и низ корпуса выполняют движения раздельно)
- «лодочка» (на животе)
- «лягушка» (руки на предплечьях и на вытянутых руках)
- «кораблик» с протяжкой и перекатом
- перекаты в группировке на спину, положения поз фиксируются

**Тема 11.** Упражнения на формирование балетной стопы
Практика:
- releve
- растягивание

**Тема 12.** Элементы «малой» акробатики
Практика:
- мосты из положения лежа
- с колен;
- стойки на лопатках
- груди (по физическим возможностям)
- боковой переворот (по физическим возможностям)

**Тема 13.** Улучшение выворотности и «шага»
Теория: Значение выворотности в хореографии.
Практика:

1. упражнения для развития выворотности, силы, гибкости стопы:

- releve и.п. стоя в I прямой позиции и в I, II выворотных позициях
- releve и.п. сидя, ноги en dedans, en dehors
- растягивание с удерживанием руками (пассивная растяжка), положение оттянутого носка и сокращенной стопы фиксируется

2. растягивание подколенных связок:

- на гимнастической стенке
- с возвышения

3. улучшение шага:

- выворотные выпады в сторону (вправо, влево)
- растяжка назад в выпаде (опорная нога под прямым углом)
- большие броски (вперёд, назад, в сторону), и.п. лёжа
- полушпагаты (правый, левый)

4. шпагаты:

а) продольные шпагаты (правый, левый)
б) поперечный

Упражнения на растягивание рекомендуется выполнять как пружинно, так и просесть силой, удержание позы в конце упражнения с последующим расслаблением мышц

**Тема 14.** Балансовые упражнения (тренировка устойчивости):
- вертикальное равновесие «цапля» – стоять на одной ноге, вторая у колена опорной ноги коленом вперед;
- вертикальное равновесие «ласточка»;
- вертикальное равновесие в сторону с захватом стопы рукой (у опоры), поза фиксируется (удержание позы 3-5 счетов)

# 2 КЛАСС

**Задачи.** На втором году обучения необходимо повторять и закреплять с обучающимися материал 1-го класса, все его разделы, добиваться осмысленного выполнения упражнений на развитие гибкости, выворотности, силы и выносливости, понимания необходимости данных элементов в обучении хореографии.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**
**Второго года обучения**

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| | **Раздел I. Общефизическая подготовка (ОФП)** | | | | |
| 1. | **Тема 1.** Прыжки | 5 | 1 | 4 | Контрольный урок |
| 2. | **Тема 2.** Элементы с использованием гимнастической скамейки | 1 | | 1 | Контрольный урок |
| 3. | **Тема 3.** Элементы с использованием гимнастической стенки | 3 | 1 | 2 | Контрольный урок |
| 4. | **Тема 4**. Упоры, отжимание на середине | 2 | 1 | 1 | Контрольный урок |
| | **Раздел II. Специальная физическая подготовка (СФП)** | | | | |
| 5. | **Тема 5.** Элементы партерного станка, вспомогательные элементы | 10 | 1 | 9 | Контрольный урок |
| 6. | **Тема 6.** Гибкость спины | 3 | 1 | 2 | Контрольный урок |
| 7. | **Тема 7.** Элементы на увеличение шага | 5 | 1 | 4 | Контрольный урок |
| 8. | **Тема 8.** Малая акробатика | 2 | 1 | 1 | Контрольный урок |
| 9. | **Тема 9.** Балансовые упражнения | 3 | 1 | 2 | Контрольный урок |
| **Всего:** | | 34 | 8 | 26 | |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Раздел I. Общефизическая подготовка:**

На втором году обучения недопустима перегрузка мышц, суставов. В течение всего урока в работу необходимо включать движения на разные группы мышц, элементы гимнастики и акробатики чередуются с общеразвивающими упражнениями по усмотрению педагога.

Шаги и бег в уроке используются в качестве общей разминки для плотности урока, при использовании метода непрерывного действия, являясь связующим звеном в прыжках, либо являются подготовкой к ним.

**Тема 1.** Прыжки.

Во втором классе проучиваются наскоки с отталкиванием одной ногой (попеременно правой, левой). По мере усвоения комбинируется с трамплинным прыжком. Исполняется наскок с последующим выталкиванием вверх.

Практика:

- разножка поперечная (на месте, в продвижении, в комбинации с трамплинами и наскоком)
- «ножницы» вперед, назад (на месте и в продвижении)
- «козлик»
- прыжки с двух ног на одну

**Теория**: Значение скоростно-силовой подготовки.
**Практика:**
элементарные прыжки, проученные на первом году обучения (трамплины, в группировке, с поджатыми ногами назад, на одной ноге) исполняются в темпе, являясь тем самым скоростно-силовой подготовкой на данном этапе обучения.

**Тема 2.** Элементы с использованием гимнастической скамейки
Использование гимнастической скамейки способствует развитию смелости, ловкости и баланса.
**Практика:**
- прыжки через скамейку
- на скамейку и с нее (через фазу полета)

**Тема 3.** Элементы с использованием гимнастической стенки.
**Теория:**
Важность пресса для закрепления поясничного отдела.
**Практика:**
- поднимание ног до прямого угла от 8-16 раз (два подхода)
- угол (удержание до снижения)
- подтягивание от 4-8 раз (два подхода)
- подтягивание с удержанием (от 4-8 счетов, от 2-4 подходов)

**Тема 4.** Упоры, отжимание на середине
**Практика:**
Отжимание на середине (10 раз, 2 подхода с удержанием упора лежа)
Нагрузка распределяется индивидуально.

**Раздел II. Специальная физическая подготовка**

Развивая специальную физическую подготовку, необходимо обратить внимание на пластическую силу корпуса и рук, на закрепление мышц спины. Вводится понятие «высокие прыжки».

**Тема 5.** Элементы партерного станка
**Теория:**
Значение партерного станка в подготовке танцовщика
Практика:
- Plie
- battement tendu (вперёд, сторону, назад)
- battement tendu jete (вперёд, сторону, назад)
- releve lent (вперёд, сторону, назад)

**Тема 6.** Гибкость спины (к упражнениям 1-го года обучения необходимо внести дополнение в исполнение)
**Практика:**
- поднимание верха корпуса в вертикальное положение от 8-16 раз,

удержание 8-16 счетов. Упражнения на гибкость и силу мышц спины прорабатывается в паре, удерживая ноги на полу, темп средний
- исходное положение (и.п.) лежа на спине, в таком же темпе
- и.п. лежа на животе, одновременное поднимание ног и корпуса

на максимальную высоту с партнером от 4-8 раз (с удержанием)

- «мост», и.п. стоя у гимнастической стенки, затем на середине со страховкой преподавателя
- упражнение на скручивание корпуса из положения сидя.

Рекомендуется после любых прогибов назад выполнить движение на расслабление с наклоном вперед вниз, тем самым снять напряжение с мышц спины и растянуть позвоночник.

**Тема 7.** Улучшение «шага», стопы

**Практика:**

- «веревочка»
- растяжка в «шпагаты» прямые, поперечный (удержание положения в «шпагате» до 30 счетов с последующим расслаблением мышц)
- releve lent - и.п. лежа на спине, животе, боку, с протягиванием и удержанием на 90°
- grant battements во всех направлениях, лежа на полу
- упражнения для стопы

**Тема 8.** Акробатика

**Теория:** Акробатические элементы для развития координации.

**Практика:**

- кувырки (вперед, назад, учитывая физические данные)
- перекаты боком (и.п. в группировке)
- стойка на двух руках, махом одной с опорой ногами на гимнастическую стенку (учитывая физические данные, страховка)
- боковой переворот - «колесо» боком (учитывая физические данные, страховка)

**Тема 9.** Балансовые упражнения

**Практика:**

- равновесие в сторону с захватом за пятку (у станка, на середине)
- вперёд у станка, на середине
- назад у станка, на середине

Во втором классе проучиваются наскоки с отталкиванием одной ногой (попеременно правой, левой). По мере усвоения комбинируется с трамплинным прыжком. Исполняется наскок с последующим выталкиванием вверх.

**Практика:**

- разножка поперечная (на месте, в продвижении, в комбинации с трамплинами и наскоком)
- «ножницы» вперед, назад (на месте и в продвижении)
- «козлик»
- прыжки с двух ног на одну

# 3 КЛАСС

**Задача 3-го года обучения** – расширить объем изученного материала по элементам партерной гимнастики и акробатики, больше обращать внимание на техническую подготовку, особенно прыжков. Совершенствовать специальную физическую подготовку. Особое внимание обратить на постановку корпуса в прыжках, а также на устойчивость при приземлении. Необходимо изучить простейшие виды прыжков в гимнастике. Вспомогательные движения используются в уроке для корректировки физических недостатков (нарушений осанки).

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**
**Третьего года обучения**

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| | **Раздел I. Общефизическая подготовка (ОФП)** | | | | |
| 1. | **Тема 1.** Прыжки | 6 | 1 | 5 | Контрольный урок |
| 2. | **Тема 2.** Элементы с использованием гимнастической скамейки | 5 | | 5 | Контрольный урок |
| 3. | **Тема 3.** Элементы с использованием гимнастической стенки | 3 | | 3 | Контрольный урок |
| 4. | **Тема 4**. Упоры, отжимание на середине | 4 | 1 | 3 | Контрольный урок |
| | **Раздел II. Специальная физическая подготовка (СФП)** | | | | |
| 5. | **Тема 5.** Гибкость | 9 | 1 | 8 | Контрольный урок |
| 6. | **Тема 6.** Элементы партерного станка | 17 | 1 | 16 | Контрольный урок |
| 7. | **Тема 7.** Акробатика | 9 | 2 | 7 | Контрольный урок |
| 8. | **Тема 8.** Увеличение шага | 10 | 1 | 9 | Контрольный урок |
| 9. | **Тема 9.** Балансовые элементы | 5 | 1 | 4 | Контрольный урок |
| **Всего:** | | 68 | 8 | 60 | |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Раздел 1. Общефизическая подготовка**

ОФП увеличивается в объеме для мальчиков, упражнения второго года обучения. На гимнастической стенке добавляется количество повторений движений, либо подходов, возможно повторение комплекса вначале урока, и в конце. Количество повторений

элементов даются индивидуально, до уставания, но без перегрузки. Элементы выполняются в разных темпах.

**Тема 1.** Прыжки

Теория:

Значение связующих движений в исполнении прыжков. Значение прыжков в развитии координации

Практика:

- скачки высокие
- прыжки «шагом» с правой ноги, левой и с переменой ног (sisson)
- поперечная разножка через наскок
- комбинации из прыжков

**Практика:**

- Прыжковые комплексы

**Тема 2.** Элементы с использованием гимнастической скамейки

**Практика:**

- упражнения на пресс
- гибкость спины
- растяжка на шпагаты

**Тема 3.** Элементы с использованием гимнастической стенки

**Практика:**

- упражнения на пресс
- растяжка подколенных связок

**Тема 4**. Упоры, отжимание на середине

**Практика:**

- упор-лёжа (удержание до 30 счётов)
- отжимания (с различным положением рук)

## Раздел II. Специальная физическая подготовка

СФП на данном этапе включает упражнения на улучшение гибкости, высокие прыжки, элементы акробатики и гимнастики.

**Тема 5.** Гибкость

**Теория:**

Гибкост**ь –** необходимое качество в подготовке танцовщика.

**Практика:**

- боковая гибкость («выкруты» у гимнастической стенки или под станком вправо, влево);
- мост с «выкрутом» вправо, влево из полного приседа
- упражнение на закрепление мышц и силу спины на гимнастической скамейке, и.п. на спине, животе с последующим удержанием
- поднимание ног назад с удержанием
- растяжка грудных мышц живота (лицом к станку, или у стенки, отходы назад через releve, опускаясь на живот, корпус держать вертикально, ноги вытянуты)

**Тема 6.** Элементы партерного станка

**Теория:**

Значение элементов партерного станка в улучшении выворотности.

**Практика:**

- Plie
- battement tendu (вперёд, сторону, назад)
- battement tendu jete (вперёд, сторону, назад)
- releve lent (вперёд, сторону, назад)
- элементы партерной гимнастики на выворотность в тазобедренном суставе

**Теория:**
Значение связующих движений в исполнении прыжков
**Практика:**
- скачки высокие
- прыжки «шагом» с правой ноги, левой и с переменой ног (sisson)
- поперечная разножка через наскок
- комбинации из прыжков

**Тема 7.** Акробатика.
Над элементами акробатики следует работать только с детьми. имеющими физические возможности. Если такие отсутствуют, то элементы подбираются по минимуму.
**Теория:**
Тренировка устойчивости на элементах акробатики
**Практика:**
- кувырок вперед с прямых ног
- перекат и.п. стойки на лопатках через плечо с переходом на два колена, на одной с вытянутой противоположной ногой вверх на 90°, с опусканием на живот на вытянутые руки (корпус вертикально)
- стойка на руках на середине с партнером
- «колесо» из III позиции с прыжка
- уголок и.п. сидя (ноги en dedans, стопы tendue, ноги на II позиции en dehors)
- шпагаты с различными положениями рук.

**Тема 8.** Увеличение «шага»
**Теория:**
Значение растяжки у станка для увеличения «шага»
**Практика:**
Использовать растяжки, изученные на 2-ом году обучения.
Разучить растяжку у станка, опорная нога на plie, следить за постановкой корпуса, правильным распределением тяжести корпуса на опорной ноге.
**Тема 9.** Балансовые элементы
**Теория**:
Устойчивость в позах
**Практика:**
Балансовые элементы те же, (боковое равновесие можно тренировать без удержания рукой, следить за правильным положением таза, позвоночника, натянутостью опорной ноги).

# 4 КЛАСС

Четвертым годом обучения завершается начальный курс обучения.

**Задачи.** Педагогический контроль необходимо осуществлять по всем разделам обучения в каждой четверти. Уроки несут тренировочный характер, техническая сторона очень важна на данном году обучения. Уделять внимание на скоростно-силовую подготовку. Из нового материала добавляются подготовку к большим прыжкам. Выполнять небольшие комплексы на развитие прыгучести.

В конце года контрольный урок по СФП, элементам школы, а также индивидуальное тестирование по элементам – практика.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
### 4-го года обучения

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| | **Раздел I. Общефизическая подготовка (ОФП)** | | | | |
| 1. | **Тема 1.** Отжимание, подтягивание, висы | 6 | 1 | 5 | Контрольный урок |
| 2. | **Тема 2.** Элементы с использованием гимнастической стенки | 3 | 1 | 2 | Контрольный урок |
| 3. | **Тема 3.** Игры с мячом | 2 | 1 | 1 | Контрольный урок |
| 4. | **Тема 4.** Прыжки на возвышение | 4 | 1 | 3 | Контрольный урок |
| | **Раздел II. Специальная физическая подготовка (СФП)** | | | | |
| 5. | **Тема 5.** Гибкость | 7 | 1 | 6 | Контрольный урок |
| 6. | **Тема 6.** Элементы партерного станка | 15 | 2 | 13 | Контрольный урок |
| 7. | **Тема 7.** Растяжка шпагата с возвышения | 8 | 1 | 7 | Контрольный урок |
| 8. | **Тема 8.** Балансовые элементы | 8 | 1 | 7 | Контрольный урок |
| 9. | **Тема 9.** Прыжки | 9 | 1 | 8 | Контрольный урок |
| 10. | **Тема 10.** Вращения | 2 | 1 | 1 | Контрольный урок |
| 11. | **Тема 11.** Акробатика | 4 | 1 | 3 | Контрольный урок |
| **Всего:** | | 68 | 12 | 56 | Контрольный урок |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Раздел 1. Общая физическая подготовка**
**Тема 1.** Отжимания, подтягивание, висы
**Теория:**
Значение ОФП в подготовке танцовщика
**Практика:**

отжимания
- «кузнечиком»
- с хлопком
- ноги на возвышении

**Тема 2.** Гимнастическая стенка

**Теория**:

Развитие собственной силы

**Практика:**

- подтягивание с удержанием
- поднимание ног в группировке и с вытянутыми ногами до уставания
- угол прямой, высокий
- упражнения на гибкость

**Тема 3.** Игры с мячом

**Теория:**

Развитие ловкости, координации у танцовщиков в подвижных играх с мячом

**Практика**:

Игра «Поймай мяч»:

- передача мяча броском по кругу, передача мяча броском об пол по кругу (не поймавший выбывает),
- играющие стоят в две линии лицом друг к другу и ловят мяч зигзагом по воздуху или броском об пол

Игра «Эстафета»

**Тема 4.** Прыжки на возвышение.

## Раздел II. Специальная физическая подготовка

**Тема 5.** Гибкость

Элементы на гибкость могут служить разминкой, либо индивидуальной работой (необходимо чередовать). Индивидуальная работа по элементам рассчитана на самостоятельную подготовку. Подготовленный элемент сдаётся преподавателю.

**Практика:**

**- упражнения на улучшение гибкости позвоночника во всех его отделах (от шейного до поясничного)**

**Тема 6.** Элементы партерного станка.

**Практика:**

Базовые элементы экзерсиса

**Тема 7.** Растяжка шпагата с возвышения

**Теория:**

Виды растяжек

**Практика**:

Растяжка шпагата с возвышения (со скамейки, стула, стенки) на удержании до минуты и более

**Тема 8.** Балансовые элементы

**Практика:**

**- равновесие** с отведением ноги назад (захватом рукой под колено, у опоры, на середине)
- затяжка с захватом ноги одной рукой через петлю у опоры (затяжка двумя на середине)

**Тема 9.** Прыжки

**Теория:**

Виды прыжков.

**Практика:**

- в полушпагат (sisson) через наскок

- подбивной
- «касаясь»

**Тема 10.** Вращения

**Теория:**

Значение вращений для тренировки вестибулярного аппарата

**Практика:**

- на одной ноге (работающая нога на passe) на 360°
- пируэт через наскок на 360°

**Тема 11.** Акробатика

**Теория:**

Виды стоек

**Практика:**

- стойка на руках из группировки
- перекидка на две ноги вперед
- боковой переворот - «колесо» с прыжка из III позиции (индивидуальный подход).

# 5 КЛАСС

**Задача:** изучение усложненных форм элементов гимнастики, акробатики, комбинирование их с балансовыми упражнениями, изучение «волн», работа над техникой исполнения прыжков, прыжковых связок.

Тренируется скоростная сила. Уроки обучающие и тренировочные равнозначны.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
## Пятого года обучения

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| | **Раздел I. Специальная физическая подготовка (СФП)** | | | | |
| 1. | **Тема 1.** Прыжки | 15 | 2 | 13 | Контрольный урок |
| 2. | **Тема 2.** Балансовые элементы | 5 | 1 | 4 | Контрольный урок |
| 3. | **Тема 3.** Элементы партерного станка | 24 | 2 | 22 | Контрольный урок |
| 4. | **Тема 4.** Акробатика | 8 | 2 | 6 | Контрольный урок |
| 5. | **Тема5.** Portde bras (волны из раздела художественная гимнастика) | 6 | 1 | 5 | Контрольный урок |
| 6. | **Тема 6.** Скоростно-силовая подготовка | 10 | 1 | 9 | Контрольный урок |
| **Всего:** | | 68 | 9 | 59 | |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Раздел 1. Специальная физическая подготовка**

**Тема 1.** Прыжки
**Практика:**
- перекидной прыжок без перемены ног (fouete), с опусканием маховой ноги на носок в момент приземления (учить прыжок с правой, левой ноги)
- в прямой шпагат (правый, левый) – grand pas jete
- шагом в прямой шпагат (серия прыжков один за другим, начать с 2-ух) – grand jete
- «касаясь» шагом - sissonne
- «лук» (sobresaut в прогиб), руки в III позиции

Необходимо с большой осторожностью подходить к исполнению прыжков с прогибом. Нельзя расслаблять поясницу ни в момент прыжка, ни в момент приземления, чтобы избежать травмы (срыва мышц спины и сокращения межпозвоночных дисков позвоночника в поясничном отделе).

**Тема 2.** Балансовые элементы.
**Практика:**
- большие батманы с одновременным взмахом руками в продвижении, на середине с замаха вперед и назад на полупальцах
- с наклоном корпуса к опорной ноге, маховая нога открывается на 180° (с правой, левой ноги)

- поворот на 180° с махом ноги на 180°, на момент полного поворота нога опускается носком в пол (с правой, левой ноги).
- равновесия вперёд, сторону, назад

**Тема 3.** Элементы партерного станка

**Теория:**

Методика элементов партерного станка.

Практика:

- Экзерсис партерный в последовательности.

**Тема 4.** Акробатика

**Теория:**

- «колесо» с прыжка
- «колесо» (несколько подряд, от 2-х)
- «рондат»
- мосты.

**Тема 5.** Port de bras – волны руками и, с корпусом (элементы выразительной пластики, воспитывающие пластическую силу).

**Теория:**

Значение пластичность рук, корпуса в хореографии.

**Практика:**

- прямая волна (целостная), начинается движением снизу
- волна вперед из «круглого» приседа.

Продолжать работать волны руками, добиваясь пластичности.

**Тема 6.** Скоростно-силовая подготовка.

**Теория:**

Воспитание выносливости.

**Практика:**

На пятом году обучения расширяется скоростно-силовая мышечная работа, воспитывающая быстроту реакции, легкость, выносливость, ощущение пространства, не позволяющая увеличиваться в поперечнике мышцам, воспитывая красивые линии. Проводить в конце или начале урока:

- скоростные махи у станка вперед, в сторону, назад, из положения на четвереньках (от 8-16 раз) правой, левой, с последующей протяжкой, либо махи в положении лежа
- «лодочка» – 8-16 раз, с протяжкой в конце
- складка «книжка», одновременная работа ног и корпуса от 8-16 раз, с удержанием.

Упражнения не должны перегружать мышцы. В конце комплекса расслабить мышечно-связочный аппарат.

# 6 КЛАСС

**Задача:** Техническая подготовка является главной и важной задачей 6-го года обучения. Необходимо шире применять скоростно-силовую подготовку, включать в прыжки для развития навыка быстроты отталкивания в «высоких» прыжках и их совершенствования (соблюдать точность поз).

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
## Шестого года обучения

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| | **Раздел I. Специальная физическая подготовка (СФП)** | | | | |
| 1. | **Тема 1.** Силовая гимнастика (элементы партерного станка). Шведская стенка | 11 | 1 | 10 | Контрольный урок |
| 2. | **Тема 2.** Прыжки | 16 | | 16 | Контрольный урок |
| 3. | **Тема 3.** Акробатика | 7 | 1 | 6 | Контрольный урок |
| 4. | **Тема 4.** Балансовые элементы | 12 | | 12 | Контрольный урок |
| 5. | **Тема 5.** Скоростно-силовая подготовка | 10 | | 10 | Контрольный урок |
| 6. | **Тема 6.** Гибкость | 12 | | 12 | Контрольный урок |
| **Всего:** | | 68 | 2 | 66 | |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Раздел I. Специальная физическая подготовка.**
**Тема 1.** Силовая гимнастика (элементы партерного станка).
**Теория:**
Методика исполнения элементов партерного экзерсиса.
**Практика:**
- Сила рук, укрепление мышц живота (пресс), укрепление позвоночника (элементы партерного станка).
- Темповые прыжки.
- Упражнения на гимнастической стенке и скамейке исполняются в темпе, они остаются неизменными на протяжении десятилетнего обучения:
- висы
- группировки
- поднимание ног, корпуса
- подтягивание.

**Тема 2.** Прыжки.
**Практика**:
- fouete (перекидной прыжок без перемены ног, с работающей ногой на 45°, 90°, фиксация позы на plie). Положением рук вверх, в сторону
- в шпагат

Прыжки, предыдущих классов систематически повторяются для наработки точных поз с фиксацией в воздухе.

**Тема 3.** Акробатика.
**Теория:**
Виды «мостов», применение в хореографии.
**Практика:**
**Совершенствование элементов ранее проученных**

**Тема 4.** Балансовые элементы.
**Практика:**
1) вертикальные равновесия с удержанием рукой и без удержания:
- боковое (a la segonde)
- переднее
- заднее
2) горизонтальное равновесие:
- боковое (с правой, левой ноги)
3)махи ногой с одновременным наклоном корпуса к опорной ноге и поворотом на 360°.

**Тема 5.** Скоростно-силовая подготовка.
**Практика:**
В данном разделе добавляется скоростная работа в прыжках:
1) прыжки:
- в темпе на возвышение и с него
- из полного приседа
- в группировке
- с поджатыми.
2) Высокие прыжки с места:
- в поперечный шпагат
- прямой (с правой, левой)

Использовать ориентиры. Данный комплекс можно использовать в конце урока с последующим расслаблением и растяжкой, а может быть непосредственной подготовкой мышечного аппарата перед работой над большими прыжками.

**Тема 6.** Гибкость.
**Практика:**
Совершенствование:
- растяжка
- элементы индивидуальной работы

# 7 КЛАСС

**Задачи.** На седьмом году обучения необходимо совершенствовать ранее изученные элементы гимнастики, разнообразить их исполнение новыми сочетаниями, передвижениями, разными положениями, а также использовать музыку в разных темпах и ритмах, исполнять координационные комбинации. На данном этапе обучения у мальчиков увеличивается работа по физической подготовке (индивидуально для каждого обучающегося, включается работа с отягощением), нельзя забывать о сохранении и развитии пластической силы. Для девочек пластичность и выразительность, точность поз и слитность в движениях, у них преобладает работа над пластической силой (отягощения исключены, а также прыжки с высоты). При такой нагрузке необходима постановка дыхания.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
### 7-го года обучения

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| | **Раздел I. Специальная физическая подготовка (СФП)** | | | | |
| 1. | **Тема 1.** Силовая гимнастика (элементы партерного станка). Шведская стенка. | 18 | 1 | 17 | Контрольный урок |
| 2. | **Тема 2.** Акробатика | 3 | | 3 | Контрольный урок |
| 3. | **Тема 3.** Большие прыжки | 16 | 1 | 15 | Контрольный урок |
| 4. | **Тема 4.** Балансовые элементы | 10 | | 10 | Контрольный урок |
| 5. | **Тема 5.** Волны (port de bras) | 6 | | 6 | Контрольный урок |
| 6. | **Тема 6.** Совершенствование шага | 15 | | 15 | Контрольный урок |
| **Всего:** | | 68 | 2 | 66 | |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Раздел 1. Специальная физическая подготовка.

В специальную физическую подготовку входит физическая подготовка на гимнастической скамейке, стенке, используются скакалка, мячи, гантели.

**Тема 1.** Силовая гимнастика (элементы партерного станка). Шведская стенка.
**Практика:**
- элементы партерного станка
- отжимание и.п. лежа, руки на возвышении (на скамейке)
- отжимание из положения лежа, ноги на возвышении (на скамейке, либо на перекладине гимнастической стенки, станке).

**Тема 2.** Акробатика.
**Практика:**
- «колесо» с приходом на оба колена

- «колесо» с приходом на одно колено ноги, противоположная нога открывается в сторону 2-й позиции носком в пол, корпус вертикально, руки во 2-ую позицию,
- связки с элементами.

**Тема 3.** Большие прыжки
**Практика:**
- перекидной прыжок без перемены ног (fouete) в позу II arabesque на plie
- перекидной со сменой ног (jete entrelasse)
- касаясь в кольцо
- поперечный шпагат

**Тема 4.** Балансовые
**Практика:**
- равновесие на plie вперёд, сторону, назад (подготовка у станка лицом и боком)
- равновесие на одной ноге, с наклоном корпуса к опорной ноге (с правой, левой ноги)
- переходы из одного равновесия в другое (вперед-назад, из стороны в сторону)

**Тема 5.** Волны (port de bras)
**Практика:**
- боковая
- волна вперед с поворотом
- спиральный поворот (волна туловищем и руками).

Рекомендуется использовать упражнения на пластику из йоги.

**Тема 6.** Совершенствование шага
**Практика:**
Растяжки у опоры во всех направлениях (в plie, скольжением по станку)
- пружинно в парах, с удержанием в конечной точке
- шпагаты с возвышения на время (от 30-100 счетов)
- шпагат с маха ногой скольжением вперед, назад.

# 8 КЛАСС

**Задача 8-го года обучения** – техническое совершенствование элементов гимнастики и акробатики, поддержание физической формы, используя упражнения ОФП, СФП и общеразвивающие упражнения. Совершенствование больших прыжков, комбинирование.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
## Восьмого года обучения

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| | **Раздел I. Техническая подготовка элементов гимнастики, акробатики, больших прыжков, комбинирование** | | | | |
| 1. | **Тема 1.** Элементы гимнастики и акробатики | 9 | | 9 | Контрольный урок |
| 2. | **Тема 2.** Большие прыжки | 13 | 1 | 12 | Контрольный урок |
| 3. | **Тема 3.** Комбинирование | 8 | | 8 | Контрольный урок |
| 4. | **Тема 4.** Силовая гимнастика (элементы партерного станка) | 24 | | 24 | Контрольный урок |
| | **Раздел II. Подготовка к акробатическим поддержкам** | | | | |
| 5. | **Тема 5.** Заходы | 3 | | 3 | Контрольный урок |
| 6. | **Тема 6.** Упоры | 3 | | 3 | Контрольный урок |
| 7. | **Тема 7.** Поддержки | 8 | 1 | 7 | Контрольный урок |
| **Всего:** | | 68 | 2 | 66 | |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Раздел 1. Техническая подготовка элементов гимнастики, акробатики, высоких прыжков, комбинации

Самостоятельная подготовка элементов обучающимися по заданию и выбору преподавателя, в конце зачет с обязательной оценкой.

**Тема 1.** Элементы гимнастики и акробатики

**Практика:**

- шпагаты
- равновесия
- стойки
- мосты
- перекаты
- складки
- перевороты
- «колесо»
- «кувырки»
- рондат

**Тема 2.** Большие прыжки.

**Теория:**

Техника исполнения прыжков.

**Практика:**

Многократное повторение прыжков (по выбору преподавателями с методическими замечаниями, оценкой). Рекомендация – не более трех прыжков в уроке.
Прыжки:
- прыжки в шпагат – grand pas jete
- полушпагат – grand pas de chat
- «касаясь» – с открыванием ноги через passe
- в кольцо одной (девочки)
- в кольцо двумя (мальчики)
- перекидные
- «касаясь» в кольцо

**Тема 3.** Комбинирование.

**Практика:**

После сдачи элементов индивидуальной работы, продолжается тренировочная работа над комбинациями и связками на данном материале

**Тема 4.** Силовая гимнастика (элементы партерного станка)

**Теория:**

Значение силовых элементов партерной гимнастики для обучающихся хореографией.

**Практика:**

- планки (кисть, локоть)
- батманы назад перекатом на грудь
- «берёзка» (повторение 8-16 раз)
- удержание шага в 3- х направлениях.

## Раздел II. Подготовка к акробатическим поддержкам

**Тема 4.** Заходы.

**Практика:**

- на бедра двумя ногами
- на бедро одной ногой
- входы на плечи сбоку:

а) последовательно наступая на бедро и плечи
б) толчком с ноги сзади
в) толчком или силой сзади.

**Тема 5.** Упоры

**Практика:**

- на руках
- на ногах
- спине
- руке
- ноге партнера.

**Тема 6.** Поддержки.

**Теория:**

Методика исполнения поддержек. Виды.

**Практика:**

- под спину (поясницу)
- под живот
- под бедро и голень
- в полу-шпагате
- полуколонна:

а) стойка ногами на бедрах партнера, стоящего в полуприседе (et demi plie) спиной к партнеру лицом.

# 9 КЛАСС

**Задача 9-го года обучения** – техническая подготовка и развитие творчества.

Уроки построены на индивидуальной работе и работе над комбинациями (совместное творчество обучающихся и преподавателя). Необходимо продолжать работу на силу, гибкость, устойчивость, легкость в исполнении прыжков, над техникой вращений, поворотов.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
### Девятый год обучения

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Тема 1. Специальная физическая подготовка (СФП) | 9 | 1 | 8 | Контрольный урок |
| 2. | **Тема 2.** Элементы партерной гимнастики | 9 | 1 | 8 | Контрольный урок |
| 3. | **Тема 3.** Элементы акробатики | 2 | | 2 | Контрольный урок |
| 4. | **Тема 4.** Прыжки скоростные | 4 | | 4 | Контрольный урок |
| 5. | **Тема 5.** Большие прыжки | 16 | | 16 | Контрольный урок |
| 6. | **Тема 6.** Равновесия | 8 | | 8 | Контрольный урок |
| 7. | **Тема 7.** Повороты и вращения | 3 | | 3 | Контрольный урок |
| 8. | **Тема 8.** Пластика (волны и взмахи) - port de bras | 2 | | 2 | Контрольный урок |
| 9. | **Тема 9.** Растяжка (увеличение шага) | 9 | 1 | 8 | Контрольный урок |
| 10. | **Тема 10.** Вспомогательные элементы | 3 | | 3 | Контрольный урок |
| 11. | **Тема 11.** Поддержки | 3 | | 3 | Контрольный урок |
| **Всего:** | | 68 | 3 | 65 | |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Тема 1. Специальная физическая подготовка (СФП)**
**Практика:**

СФП (специальная физическая подготовка) – для занимающихся хореографией (висы, угол в висе, поднимание ног в висе, прыжки в разножку, в группировке, складки в положении сидя, складка «книжка», складки и прогибы на гимнастической скамейке)

**Тема 2.** Элементы гимнастики.
**Практика:**
Равновесия (боковые, вперёд, назад), вращения.

**Тема 3.** Элементы акробатики.
**Практика:**

Шпагаты прямые и поперечный с возвышения.
**Тема 4.** Прыжки.
**Практика:**
Трамплины, с поджатыми ногами, в группировке, перескоки, подскоки, из полного приседа

**Тема 5.** Большие прыжки.
**Практика:**
Шагом в шпагат, «касаясь» в кольцо одной, полу-шпагат

**Тема 6.** Равновесия на полупальцах
**Практика:**
Боковое, вперёд, назад, с удержанием и без удержания (вертикально и горизонтально)

**Тема 7.** Повороты и вращения
**Практика:**
Повороты на 2-х ногах и на 1-ой на месте и в продвижении, спиральный.

**Тема 8.** Пластика (волны и взмахи- port de bras).
**Практика:**
Волнообразное движение корпусом, взмахи и волнообразное движение руками.

**Тема 9.** Растяжка (улучшение «шага»).
**Теория:**
«Пассивная» растяжка.
**Практика:**
«Шаг» – умение высоко поднимать и удерживать ногу в разных направлениях (вперед, назад, в сторону) на 90 градусов и выше, растяжка мышц и связок.

**Тема 10.** Вспомогательные движения.
**Практика:**
Лодочка, кораблик, перекат в группировке, дощечка, змейка и др.

**Тема 11.** Поддержки
**Практика:**
- под живот
- под поясницу
- поддержка в «падающее» положение (партнерша в V позиции). Спиной, лицом к полу
- поддержка за кисти рук, партнерша в arabesgue
- поддержка за талию (партнерша исполняет changement de pied)
- партнерша на плече партнера

# 10 КЛАСС

**Задачи.** На десятом году обучения, обучающиеся должны иметь знания за полный курс балетной гимнастики, владеть методикой и техникой исполнения проученных элементов, прыжков. Теоретический курс. Обучающиеся работают по всем разделам, предлагаемых программой.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
## Десятого года обучения

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| | **Раздел 1. Специальная физическая подготовка (СФП)** | | | | |
| 1. | **Тема 1.** Элементы гимнастики | 11 | 1 | 10 | Контрольный урок |
| 2. | **Тема 2.** Элементы акробатики | 6 | 1 | 5 | Контрольный урок |
| 3. | **Тема 3.** Прыжки на улучшение прыгучести | 7 | 1 | 6 | Контрольный урок |
| 4. | **Тема 4.** Большие прыжки | 13 | 1 | 12 | Контрольный урок |
| 5. | **Тема 5.** Равновесия | 11 | 1 | 10 | Контрольный урок |
| 6. | **Тема 6.** Повороты и вращения | 7 | 1 | 6 | Контрольный урок |
| 7. | **Тема 7.** Пластика (волны и взмахи - port de bras) | 6 | 1 | 5 | Контрольный урок |
| 8. | **Тема 8.** Растяжка (увеличение шага) | 11 | 1 | 10 | Контрольный урок |
| 9. | **Тема 9.** Вспомогательные движения | 15 | 1 | 14 | Контрольный урок |
| 10. | **Тема 10. Партерный экзерсис** | 21 | 1 | 20 | Контрольный урок |
| | **Раздел II. Теоретический курс к итоговому экзамену** | | | | |
| 11. | **Тема 11.** История гимнастики | 2 | 2 | | Контрольный урок |
| 12. | **Тема 12.** Виды гимнастики | 2 | 2 | | Контрольный урок |
| 13. | **Тема13.** Выворотность | 2 | 2 | | Контрольный урок |
| 14. | **Тема 14.** Виды уроков гимнастики | 2 | 2 | | Контрольный урок |
| 15. | **Тема 15**. Структура урока гимнастики | 2 | 2 | | Контрольный урок |
| 16. | **Тема 16.** Понятия ОФП и СФП | 2 | 2 | | Контрольный урок |
| 17. | **Тема 17.** Понятие «шаг» в гимнастике. Увеличение шага. | 2 | 2 | | Контрольный урок |
| 18. | **Тема 18** Воспитание прыгучести. | 2 | 2 | | Контрольный |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Большие прыжки. | | | | урок |
| 19. | **Тема 19.** Система Б. Князева | 2 | 2 | | Контрольный урок |
| 20. | **Тема 20.** Вспомогательные элементы | 2 | 2 | | Контрольный урок |
| 21. | **Тема 21.** Связующие движения | 2 | 2 | | Контрольный урок |
| 22. | **Тема 22.** Акробатика и ее виды | 2 | 2 | | Контрольный урок |
| 23. | **Тема 23.** Виды поворотов и вращений | 2 | 2 | | Контрольный урок |
| 24. | **Тема 24.** Спортивные снаряды в уроках гимнастики. Элементы. | 2 | 2 | | Контрольный урок |
| **Всего:** | | 136 | 38 | 98 | экзамен |

## Содержание программы

### Раздел 1. Специальная физическая подготовка (СФП)

**Тема 1.** Элементы гимнастики.
**Практика:**
Складки, шпагаты прямые и поперечные, равновесия (боковые, задние, передние) вращения.

**Тема 2.** Элементы акробатики.
**Практика:**
Перекаты, колесо с прыжка, рондат, рондат с отскоком в шпагат прямой, поперечный (индивидуально).

**Тема 3.** Прыжки.
**Практика:**
Трамплины, прыжки с поджатыми ногами и в группировке, перескоки, подскоки на двух и на одной ноге.

**Тема 4.** Большие прыжки.
**Практика:**
В шпагат, «касаясь» в кольцо одной, полу-шпагат, перекидные и т.д.

**Тема 5.** Равновесия.
**Практика:**
На одной ноге боковое, вперёд, назад, на всей стопе и п/п, с удержанием и без удержания (вертикально и горизонтально)

**Тема 6.** Повороты и вращения.
**Практика:**
На 2-х ногах и на 1 на месте и в продвижении, спиральный.

**Тема 7.** Пластика (волны и взмахи).
**Практика:**
Волнообразное движение корпусом, взмахи и волнообразное движение руками.

**Тема 8.** Растяжка (увеличение «шага»).
**Практика:**

«Шаг» – умение высоко поднимать и удерживать ногу в разных направлениях (вперед, назад, в сторону) на 90 градусов и выше, растяжка мышц и связок.

**Тема 9.** Вспомогательные движения.
**Практика:**
Лодочка, кораблик, перекаты в группировке, дощечка, змейка и др.
**Тема 10. Партерный экзерсис.**
**Практика:**
- Элементы экзерсиса
- Силовая гимнастика.

**Раздел II. Теоретический курс.**
**Тема 11.** История гимнастики.
**Теория:**
- Культ тела в Древней Греции. Физкультурное движение в послевоенное время в 40-е годы. Женская гимнастика.

**Тема 12.** Виды гимнастики.
**Теория:**
- Основные виды гимнастики: художественная гимнастика; акробатика, спортивная гимнастика (женская и мужская), атлетическая. Прикладные виды гимнастики: утренняя, лечебная, производственная и т.д.

**Тема 13.** Терминология.
**Теория:**
- Наименование элементов, положений. Знание значений терминов – перекат, сед, полуприсед, мах, взмах, название прыжков, элементов

**Тема 14.** Виды уроков.
**Теория:**
- Показательные, обучающие, контрольные, зачетные, тренировочные, разминочные

**Тема 15**. Структура урока.
**Теория:**
- Подготовительная часть, основная, заключительная

**Тема 16.** Понятия ОФП и СФП.
**Теория:**
Значение и отличие ОФП от СФП

**Тема 17.** Увеличение шага.
**Теория:**
- Растяжка и удержание положения в растяжках и поднятой ноге

**Тема 18.** Классификация прыжков.
**Теория:**
- Большие прыжки

**Тема 19.**
Партер
**Теория:**

Система Б. Князева

**Тема 20.** Вспомогательные движения.
Теория:
Методика исполнения: «Лягушка», «Кораблик», «Лодочка», «Дощечка», закладка ног назад за голову, касаясь носками и коленями.

**Тема 21.** Связующие движения.
**Теория:**
- Повороты, наскоки, вальсеты, шаги

**Тема 22.** Акробатика и ее виды.
**Теория:**
- Прыжковая, парная, групповая.

**Тема 23.** Виды поворотов и вращений.
**Теория:**
- Perouette через наскок, на 1 и 2-х ногах.

**Тема 24.** Спортивные снаряды в уроках гимнастики.
**Теория:**
- Гимнастические стенки, скамейки, скакалки, гантели.

Уроки включают работу над связками и прыжками под музыку, а также теорию.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Балетная гимнастика

1. Бухаревская Г.С. Биомеханика в хореографии. – Томск: МАОУДОД ДШИ №4, 2015.
2. Бухаревская Г.С. Методика ведения балетной гимнастики. - Томск: МАОУДО ДШИ №4, 2019.
3. Корякова А.П. Значение хореографического искусства в формировании личностных качеств ребёнка. - Томск: МАОУДО ДШИ№4, 2020.
4. Ларина Л.Н. Индивидуальный подход в обучении танцу. - Томск: МАОУДО ДШИ№4, 2020.
5. Самойлова Ж.В. Понятие музыкальности и ее развитие на уроках хореографии. - Томск: МАОУДО ДШИ№4, 2020.
6. Самойлова Ж.В. Специальная физическая подготовка в парах для обучающихся хореографии на уроке гимнастки. - Томск: МАОУДО ДШИ№4, 2019.
7. Самойлова Ж.В. Современные педагогические технологии в обучении детей хореографии. . – Томск: МАОУДО ДШИ №4, 2020.
8. Яковлева Г.К. Балетная гимнастика – неотъемлемое составляющее звено классического танца в обучении детей хореографии. – Томск: МАОУДОД ДШИ№4, 2013.
9. Яковлева Г.К. Здоровьесберегающие технологии на уроках хореографии в школе искусств №4// Методические пособия и рекомендации для преподавателей отделения «Хореография» МАОУДОД ДШИ№4 г. Томска. – Томск: МАОУДОД ДШИ №4, 2011.
10. Яковлева Г.К. Коррекция нарушений осанки на уроках хореографии. – Томск: МАОУДОД ДШИ№4, 2015
11. Яковлева Г.К. Лекционный материал к итоговому экзамену. – Томск: МАОУДОД ДШИ №4, 2012.
12. Яковлева Г.К. Методика исправления недостатка иксообразных ног. – Томск: МАОУДОД ДШИ №4, 2014.
13. Яковлева Г.К. Первая балетная обувь ученика. – Томск: МАОУДОД ДШИ №4, 2013.
14. Яковлева Г.К. Одарённый ребёнок в хореографии. – Томск: МАОУДО ДШИ№4, 2020.
15. Яковлева Г.К. Подготовка «типичных» прыжков в гимнастике. – Томск: МАОУДОД ДШИ №4, 2012
16. Яковлева Г.К. Система Бориса Князева. – Томск: МАОУДОД ДШИ№4, 2013.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы для педагогов


1. Андерсон Б. Растяжка для каждого. – М.: Попурри, 2002. – 224 с.
2. Баршай В., Курысь В., Павлов И. Гимнастика. – М.: КноРус, 2013. – 312 с.
3. Белякова Н.Т. Фигура, грация, осанка. – М.: Просвещение, 1976. – 243 с.
4. Васильева Т. Балетная осанка. - М.: Высшая школа изящных искусств, 1993. – 48 с.
5. Винер-Усманова И., Крючек Е., Медведева Е., Терехина Р. Художественная гимнастика. Теория и методика. – М.: Человек, 2015. – 120 с.
6. Громова Е. Детские танцы из классических балетов с нотным приложением. – СПб.: Планета Музыки, Лань, 2010. - 384 с.

7. Есаулов И.Г. Педагогика и репетиторство в классической хореографии. – СПб.: Планета музыки, 2015. - 256 с.
8. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 160 с.
9. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. М.: Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.
10. Мориц В. Э., Тарасов Н. И., Чекрыгин А. И. Методика классического тренажа. – СПб.: Планета музыки, 2009. – 384 с.
11. Нельсон А., Кокконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку. – М.: Попурри, 2014. – 224 с.
12. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике. – М.: Олимпийская литература, 2009. – 136 с.
13. Сосина В.Ю., Нетоля В.А. Коллекция забавных гимнастических упражнений. – М.: Олимпийская литература, 2013. – 432 с.
14. Столяренко Л.Д. Основы психологии. – Ростов н/Д: Феникс, 2015. – 592 с.
15. Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 160 с.
16. Цорн А. Грамматика танцевального искусства и хореографии. – СПб: Лань, Планета музыки, 2011. - 544 с.
17. Шарова Н.И. Детский танец. – СПб.: Планета музыки, 2011. – 72 с.

**Список литературы для обучающихся**

1. Андерсон Б. Растяжка для каждого. – М.: Попурри, 2002. – 224 с.
2. Баршай В., Курысь В., Павлов И. Гимнастика. – М.: КноРус, 2013. – 312 с.
3. Белякова Н.Т. Фигура, грация, осанка. – М.: Просвещение, 1976. – (оциф)
4. Васильева Т. Балетная осанка. - М.: Высшая школа изящных искусств, 1993. – 48 с.
5. Винер-Усманова И., Крючек Е., Медведева Е., Терехина Р. Художественная
6. гимнастика. Теория и методика. – М.: Человек, 2015. – 120 с.
7. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 160 с.
8. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. М.: Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.
9. Мориц В. Э., Тарасов Н. И., Чекрыгин А. И. Методика классического тренажа. СПб.: Планета музыки, 2009. – 384 с.
10. Нельсон А., Кокконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку. – М.: Попурри, 2014. – 224 с.
11. Собинов Б.М. Танцующая гимнастика. - М.: Советская Россия, 1972. - 176 с.
12. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике. – М.: Олимпийская литература, 2009. – 136 с.
13. Сосина В.Ю., Нетоля В.А. Коллекция забавных гимнастических упражнений. – М.: Олимпийская литература, 2013. – 432 с.
14. Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 160 с.
15. Цорн А. Грамматика танцевального искусства и хореографии. – СПб: Лань, Планета музыки, 2011. - 544 с.

## Оценочная карта контрольных и экзаменационных уроков по предмету «Балетная гимнастика», базовый уровень

Оценочная карта контрольных и экзаменационных уроков по предмету "Балетная гимнастика"

**Преподаватель** _____

**Учебный год, класс** _____ **Базовый уровень**

| № | Список обучающихся | Критерии оценки | | |

## Оценочная карта контрольных и экзаменационных уроков по предмету «Балетная гимнастика», продвинутый уровень

Оценочная карта контрольных и экзаменационных уроков по предмету "Балетная гимнастика"

**Преподаватель** _____

**Учебный год, класс** _____ **Продвинутый уровень**

| № | Список обучающихся | Критерии оценки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Итог |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Гибкость | | | | | | | | "Шаг" | | | | | | | | Элементы партера | | | | Элементы акробатики: стойки, кувырки, перевороты | | | | Прыжки | | | | ОФП* | | | | | | | | |
| | | Стопа | | | | Складка | | | | Мост | | | | Шпагаты | | | | Вперед | | | | Назад | | | | В сторону | | | | | | | | | | | | |
| | | Четверти | | | | Четверти | | | | Четверти | | | | Четверти | | | | Четверти | | | | Четверти | | | | Четверти | | | | Четверти | | | | Четверти | | | | |
| | | I | II | III | IV | I | II | III | IV | I | II | III | IV | I | II | III | IV | I | II | III | IV | I | II | III | IV | I | II | III | IV | I | II | III | IV | I | II | III | IV | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 32 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Страница 1

Страница 2

* ОФП - Общая физическая подготовка

** ВИС: Г - группировка, У - угол, П - подтягивание

**Обучающиеся оцениваются по бальной системе:**

"5" ("отлично") - элементы выполнены с большой амплитудой, уверенно, технично, методически грамотно и выразительно;

"4" ("хорошо")- элементы выполнены неуверенно, допущены методические и технические неточности;

"3" ("удовлетворительно") - элементы выполнены с методическими и техническими ошибками, недостаточно выразительно;

"2" ("неудовлетворительно") - элементы не выполнены.

## Оценочная карта контрольных и экзаменационных уроков по предмету «Балетная гимнастика», профильный уровень

Оценочная карта контрольных и экзаменационных уроков по предмету "Балетная гимнастика"

**Преподаватель** _____

**Учебный год, класс** _____ **Профильный уровень**

| № | Список обучающихся | Критерии оценки | | |

**Календарно - учебный график по предмету**
**Балетная гимнастика 1 год обучения**

| № п/п | Месяц | Форма занятия | Кол – во часов | Тема занятия | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | сентябрь | групповая | 1 | Введение в предмет. | |
| 2 | сентябрь | групповая | 1 | Постановка корпуса | |
| 3 | сентябрь | групповая | 1 | Основные шаги. Шаг с носка. Шаг па марше, на п/п, пятках | |
| 4 | сентябрь | групповая | 1 | Бег. Бег на полупальцах, носком в пол 25°, вперед, назад,захлёс | |
| 5 | октябрь | групповая | 1 | Трамплины: прыжки, развивающие прыгучесть, умение отталкиваться от пола двумя ногами и одной на месте и в продвижении. Подскоки, перескоки. | |
| 6 | октябрь | групповая | 1 | Повороты вправо и влево | |
| 7 | октябрь | групповая | 1 | Общая физическая подготовка. Приседание. Упоры, тачка, бег. | |
| 8 | октябрь | групповая | 1 | Упражнения для рук и корпуса. | Контрольный урок |
| 9 | ноябрь | групповая | 1 | Устойчивость, умение держать корпус прямо в статических позах (на полупальцах, на одной ноге) и движении. | |
| 10 | ноябрь | групповая | 1 | Строевые и порядковые упражнения. Различные построения, размыкания, смыкания. | |
| 11 | ноябрь | групповая | 1 | Бег. Острый бег, бег захлестом. | |
| 12 | ноябрь | групповая | 1 | Упражнения для развития плечевого пояса. Растяжка плечевого пояса (в стороны, отведение рук назад и поднимание сзади вверх пружинно, перекрещиванием) | |
| 13 | декабрь | групповая | 1 | Общая физическая подготовка. | |
| 14 | декабрь | групповая | 1 | упражнения для развития выворотности, силы, гибкости стопы. (releve) и.п. стоя в I прямой позиции и в I, II полу-выворотных позициях | |
| 15 | декабрь | групповая | 1 | Элементы «малой» акробатики. Мост. | |
| 16 | декабрь | групповая | 1 | Общая физическая подготовка. | Контрольный урок |
| 17 | январь | групповая | 1 | Прыжки на одной ноге, прыжки с поджатыми ногами. | |
| 18 | январь | групповая | 1 | Вспомогательные элементы. Складки из положения сидя на полу ноги en dedans releve, en | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | dehors tendue, attitude, широкая 2-я позиция (вперед и с разворотом корпуса) | |
| 19 | январь | групповая | 1 | Улучшение выворотности и «шага». Растяжка с удерживанием | |
| 20 | февраль | групповая | 1 | Балансовые упражнения (тренировка устойчивости). Вертикальное равновесие «ласточка». | |
| 21 | февраль | групповая | 1 | Элементы «малой» акробатики. Стойки на лопатках. | |
| 22 | февраль | групповая | 1 | Силовая подготовка. Отжимание на полу из упора лежа. Планка | |
| 23 | февраль | групповая | 1 | Вспомогательные элементы. «Лодочка» (на животе). | |
| 24 | март | групповая | 1 | Упражнения на формирование балетной стопы. Releve, | |
| 25 | март | групповая | 1 | Вспомогательные элементы. Перекаты в группировке на спину, боком, положения поз фиксируются. | |
| 26 | март | групповая | 1 | Улучшение выворотности и «шага». Растяжка | Контрольный урок |
| 27 | апрель | групповая | 1 | Упражнения на формирование балетной стопы, работу внутренней мышцы ноги | |
| 28 | апрель | групповая | 1 | Вспомогательные элементы. «Лягушка», «кораблик» с удержанием | |
| 29 | апрель | групповая | 1 | Силовая подготовка на руки: «тачка» (в паре), «крокодильчик» | |
| 30 | апрель | групповая | 1 | СФП | |
| 31 | апрель | групповая | 1 | Упражнения на формирование балетной стопы. (перекаты на подъём с удержанием) | |
| 32 | май | групповая | 1 | Вспомогательные элементы. Боковая гибкость из положения лежа на спине и животе. | |
| 33 | май | групповая | 1 | Элементы «малой» акробатики. | |
| 34 | май | групповая | 1 | Вспомогательные элементы. Перекаты в группировке на спину, положения поз фиксируются. | Контрольный урок |

**Календарно - учебный график по предмету**
**Балетная гимнастика 2 год обучения**

| № п/п | Месяц | Форма занятия | Кол – во часов | Тема занятия | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | сентябрь | групповая | 1 | Элементы партерного станка Plie | |
| 2 | сентябрь | групповая | 1 | Гибкость спины. Поднимание верха корпуса в вертикальное положение (на животе) | |
| 3 | сентябрь | групповая | 1 | Прыжки – трамплины на двух ногах и одной попеременно | |
| 4 | сентябрь | групповая | 1 | Элементы с использованием гимнастической скамейки (прыжки через скамейку) | |
| 5 | октябрь | групповая | 1 | Элементы партерного станка - battement tendu (вперёд, сторону, назад) | |
| 6 | октябрь | групповая | 1 | Элементы с использованием гимнастической стенки поднимание ног до прямого угла - 8 раз (два подхода), висы. | |
| 7 | октябрь | групповая | 1 | Акробатика кувырки вперед, назад - индивидуально | |
| 8 | октябрь | групповая | 1 | Акробатика перекаты боком (и.п. в группировке сидя на пятках) | Контрольный урок |
| 9 | ноябрь | групповая | 1 | Элементы партерного станка battement tendu jete (вперёд, сторону, назад) | |
| 10 | ноябрь | групповая | 1 | Гибкость спины. «Мост» | |
| 11 | ноябрь | групповая | 1 | Прыжки с поджатыми ногами назад | |
| 12 | ноябрь | Групповая | 1 | Элементы партерного станка battement tendu jete (вперёд, сторону, назад) | |
| 13 | декабрь | групповая | 1 | Упоры, отжимание на середине | |
| 14 | декабрь | групповая | 1 | Элементы партерного станка battement tendu jete (вперёд, сторону, назад) | |
| 15 | декабрь | групповая | 1 | Прыжки - разножка поперечная (на месте, в продвижении, в комбинации с трамплинами и наскоком) | |
| 16 | декабрь | групповая | 1 | Элементы с использованием гимнастической скамейки (прыжки через скамейку) | Контрольный урок |
| 17 | январь | групповая | 1 | Прыжки - «ножницы» вперед, назад (на месте и в продвижении) | |
| 18 | январь | групповая | 1 | Элементы партерного станка releve lent (вперёд, сторону, | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | назад) | |
| 19 | январь | групповая | 1 | Гибкость спины. Упражнение на скручивание корпуса из положения сидя | |
| 20 | февраль | групповая | 1 | Прыжки на одной ноге вверх и в длину | |
| 21 | февраль | групповая | 1 | Упоры, отжимание на середине | |
| 22 | февраль | групповая | 1 | Элементы с использованием гимнастической скамейки на скамейку и с нее (через фазу полета), страховка | |
| 23 | февраль | групповая | 1 | Элементы с использованием гимнастической стенки угол (удержание до снижения) | |
| 24 | март | групповая | 1 | Элементы партерного станка releve lent (вперёд, сторону, назад) | |
| 25 | март | групповая | 1 | Акробатика боковой переворот - «колесо» боком (индивидуально) | |
| 26 | март | групповая | 1 | Балансовые упражнения равновесие в сторону с захватом за пятку (у станка) | Контрольный урок |
| 27 | апрель | групповая | 1 | Элементы партерного станка - наработка | |
| 28 | апрель | групповая | 1 | Элементы партерного станка- наработка | |
| 29 | апрель | групповая | 1 | Балансовые упражнения равновесие в сторону с захватом за пятку (у станка, на середине) | |
| 30 | апрель | групповая | 1 | Прыжки в группировке в продвижении | |
| 31 | апрель | групповая | 1 | Элементы с использованием гимнастической стенки подтягивание от 4-8 раз (два подхода) | |
| 32 | май | групповая | 1 | Элементы с использованием гимнастической стенки, поднимание ног. | |
| 33 | май | групповая | 1 | Акробатика стойка на лопатках | |
| 34 | май | групповая | 1 | Акробатика стойка на груди | Контрольный урок |

**Календарный учебный график по предмету балетная гимнастика**
**третий год обучения.**

| № п/п | Месяц | Форма занятия | Кол – во часов | Тема занятия | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | сентябрь | групповая | 2 | Значение элементов партерного станка в улучшении выворотности. | |
| 2 | сентябрь | групповая | 2 | Plie, battement tendu (вперёд, сторону, назад) - партер | |
| 3 | сентябрь | групповая | 2 | battement tendu jete (вперёд, сторону, назад) - партер | |
| 4 | сентябрь | групповая | 2 | Значение прыжкв в улучшении координации | |
| 5 | октябрь | групповая | 2 | Растяжка (лицом к станку, или у стенки, отходы назад через releve, опуститься на живот, корпус держать вертикально, ноги вытянуты) | |
| 6 | октябрь | групповая | 2 | Прыжковые комплексы | |
| 7 | октябрь | групповая | 2 | Упражнения на пресс-растяжка подколенных связок | |
| 8 | октябрь | групповая | 2 | Закрепление пройденного | Контрольный урок |
| 9 | ноябрь | групповая | 2 | Гибкост**ь** -необходимое качество в подготовке танцовщика. | |
| 10 | ноябрь | групповая | 2 | Упражнение на закрепление мышц и силу спины на гимнастической скамейке, и.п. на спине, животе с последующим удержанием | |
| 11 | ноябрь | групповая | 2 | **.** Элементы партерного станка | |
| 12 | ноябрь | групповая | 2 | releve lent (вперёд, сторону, назад**)** | |
| 13 | декабрь | групповая | 2 | -кувырок вперед с прямых ног, растяжка у станка, опорная нога на plie | |
| 14 | декабрь | групповая | 2 | - Складки | |
| 15 | декабрь | групповая | 2 | уголок и.п. сидя | |
| 16 | декабрь | групповая | 2 | Закрепление пройденного | Контрольный урок |
| 17 | январь | групповая | 2 | Растяжки у станка для увеличения «шага» | |
| 18 | январь | групповая | 2 | - «**В**еревочка»<br>- растяжка - «шпагаты» прямые, поперечный (удержание положения в «шпагате» до 30 счетов с последующим расслаблением мышц) | |
| 19 | январь | групповая | 2 | равновесие в сторону с захватом | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | за пятку поднимание ног назад с удержанием | |
| 20 | февраль | групповая | 2 | Прыжки на высоту | |
| 21 | февраль | групповая | 2 | Гибкость спины с использованием гимнастической скамейки ость спины<br>-«колесо» из III позиции с прыжка (индивидуально) | |
| 22 | февраль | групповая | 2 | Упор-лёжа – планка (удержание до 30 счётов)<br>растяжка на шпагаты на время | |
| 23 | февраль | групповая | 2 | боковая гибкость («выкруты» у гимнастической стенки или у станка,<br>вправо, влево) | |
| 24 | март | групповая | 2 | назад у станка, на середине | |
| 25 | март | групповая | 2 | упор- отжимания, упражнения на пресс | |
| 26 | март | групповая | 2 | Закрепление пройденного | Контрольный урок |
| 27 | апрель | групповая | 2 | элементы партерной гимнастики на выворотность в тазобедренном суставе | |
| 28 | апрель | групповая | 2 | -Прыжки «шагом» с правой ноги, левой и с переменой ног (sisson)<br>- поперечная разножка через наскок | |
| 29 | апрель | групповая | 2 | Комбинации из прыжков | |
| 30 | апрель | групповая | 2 | Перекат и.п. стойки на лопатках через плечо с переходом на два колена, на одной с вытянутой противоположной ногой вверх на 90°, с опусканием на (корпус вертикально) | |
| 31 | апрель | групповая | 2 | - шпагаты с различными положениями рук. | |
| 32 | май | групповая | 2 | - мост с «выкрутом» вправо, влево из полного приседа | |
| 33 | май | групповая | 2 | -комбинации из прыжков | |
| 34 | май | групповая | 2 | Закрепление пройдённого материала | Контрольный урок |

**Календарно - учебный график по предмету**
**Балетная гимнастика 4 год обучения**

| № п/п | Месяц | Форма занятия | Кол – во часов | Тема занятия | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | сентябрь | групповая | 2 | Элементы партерного станка | |
| 2 | сентябрь | групповая | 2 | Гибкость. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника | |
| 3 | сентябрь | групповая | 2 | Растяжка шпагата с возвышения (индивидуально) | |
| 4 | сентябрь | групповая | 2 | Прыжки подбивной | |
| 5 | октябрь | групповая | 2 | Элементы партерного станка | |
| 6 | октябрь | групповая | 2 | Отжимания «кузнечиком» | |
| 7 | октябрь | групповая | 2 | Игры и элементы с мячом | |
| 8 | октябрь | групповая | 2 | Балансовые элементы равновесие с отведением ноги назад (захватом рукой под колено, у опоры, на середине) | Контрольный урок |
| 9 | ноябрь | групповая | 2 | Элементы партерного станка | |
| 10 | ноябрь | групповая | 2 | Прыжки - подбивной | |
| 11 | ноябрь | групповая | 2 | Растяжка шпагата с возвышения | |
| 12 | декабрь | групповая | 2 | Отжимания с хлопком | |
| 13 | декабрь | групповая | 2 | Балансовые элементы равновесие с отведением ноги назад (захватом рукой под колено, у опоры, на середине) | |
| 14 | декабрь | групповая | 2 | Прыжки на возвышение | |
| 15 | декабрь | групповая | 2 | Акробатика. Боковой переворот - «колесо» (индивидуально) | Контрольный урок |
| 16 | декабрь | групповая | 2 | Отжимания с хлопком | Контрольный урок |
| 17 | январь | групповая | 2 | Элементы партерного станка | |
| 18 | январь | групповая | 2 | Гибкость. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника | |
| 19 | январь | групповая | 2 | Прыжки «касаясь» | |
| 20 | февраль | групповая | 2 | Элементы партерного станка | |
| 21 | февраль | групповая | 2 | Отжимания ноги на возвышении | |
| 22 | февраль | групповая | 2 | Балансовые элементы равновесие с отведением ноги назад (захватом рукой под колено, у опоры, на середине) | |
| 23 | февраль | групповая | 2 | Прыжки на возвышение | |
| 24 | март | групповая | 2 | Элементы партерного станка | |
| 25 | март | групповая | 2 | Акробатика . Мосты, .боковой переворот - «колесо» | |
| 26 | март | групповая | 2 | Элементы с использованием | Контрольный |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | гимнастической стенки угол прямой, высокий | урок |
| 27 | апрель | групповая | 2 | Элементы партерного станка | |
| 28 | апрель | групповая | 2 | Вращение на одной ноге (работающая нога на passe) на 360° | |
| 29 | апрель | групповая | 2 | Прыжки на возвышение | |
| 30 | апрель | групповая | 2 | Акробатика стойка на руках из группировки | |
| 31 | апрель | групповая | 2 | Растяжка шпагата с возвышения | |
| 32 | май | групповая | 2 | Прыжки- в полушпагат (sisson) через наскок | |
| 33 | май | групповая | 2 | Элементы с использованием гимнастической стенки поднимание ног в группировке и с вытянутыми ногами до уставания | |
| 34 | май | групповая | 2 | Элементы с использованием гимнастической стенки подтягивание с удержанием | Контрольный урок |

**Календарно-учебный график по предмету**
**Балетная гимнастика 5 год обучения**

| № п/п | Месяц | Форма занятия | Кол – во часов | Тема занятия | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | сентябрь | групповая | 2 | Элементы партерного станка | |
| 2 | сентябрь | групповая | 2 | Прыжки «касаясь» шагом - sissonne | |
| 3 | сентябрь | групповая | 2 | Скоростно-силовая подготовка «лодочка» - 8-16 раз, с протяжкой в конце | |
| 4 | сентябрь | групповая | 2 | Port de bras (волны из раздела художественная гимнастика) | |
| 5 | октябрь | групповая | 2 | Элементы партерного станка | |
| 6 | октябрь | групповая | 2 | Прыжки шагом в прямой шпагат | |
| 7 | октябрь | групповая | 2 | Балансовые элементы большие батманы с одновременным взмахом руками в продвижении, на середине с замаха вперед и назад на полу-пальцах | |
| 8 | октябрь | групповая | 2 | Акробатика «колесо» (несколько подряд, от 2-х) | Контрольный урок |
| 9 | ноябрь | групповая | 2 | Элементы партерного станка | |
| 10 | ноябрь | групповая | 2 | Скоростно-силовая подготовка складка «книжка», одновременная работа ног и корпуса от 8-16 раз, с удержанием. | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 11 | ноябрь | групповая | 2 | Прыжки шагом в прямой шпагат | |
| 12 | декабрь | групповая | 2 | Элементы партерного станка | |
| 13 | декабрь | групповая | 2 | Portde bras (волны из раздела художественная гимнастика) | |
| 14 | декабрь | групповая | 2 | Балансовые элементы равновесия вперёд, сторону, назад | |
| 15 | декабрь | групповая | 2 | Скоростно-силовая подготовка складка «книжка», одновременная работа ног и корпуса от 8-16 раз, с удержанием. | |
| 16 | декабрь | групповая | 2 | Прыжки перекидной прыжок без перемены ног | Контрольный урок |
| 17 | январь | групповая | 2 | Элементы партерного станка | |
| 18 | январь | групповая | 2 | Скоростно-силовая подготовка | |
| 19 | январь | групповая | 2 | Прыжки перекидной прыжок без перемены ног | |
| 20 | февраль | групповая | 2 | Элементы партерного станка | |
| 21 | февраль | групповая | 2 | Portde bras (волны из раздела художественная гимнастика) | |
| 22 | февраль | групповая | 2 | Акробатика мост на 1-у ногу | |
| 23 | февраль | групповая | 2 | Элементы партерного станка | |
| 24 | март | групповая | 2 | Прыжки- в прямой шпагат (правый, левый) – grand pas jete | |
| 25 | март | групповая | 2 | Скоростно-силовая подготовка | |
| 26 | март | групповая | 2 | Акробатика стойка на руках на середине | Контрольный урок |
| 27 | апрель | групповая | 2 | Элементы партерного станка | |
| 28 | апрель | групповая | 2 | Прыжки- в прямой шпагат (правый, левый) – grand pas jete | |
| 29 | апрель | групповая | 2 | Скоростно-силовая подготовка | |
| 30 | апрель | групповая | 2 | Балансовые элементы с наклоном корпуса к опорной ноге, маховая нога открывается на 180° (с правой, левой ноги) | |
| 31 | апрель | групповая | 2 | Акробатика стойка на предплечьях | |
| 32 | май | групповая | 2 | Прыжки «лук» (sobresaut в прогиб), руки в III позиции | |
| 33 | май | групповая | 2 | Элементы партерного станка | |
| 34 | май | групповая | 2 | Акробатика переворот с 2-х ног на 2-е назад, через положение стойки на руках | Контрольный урок |

**Календарно-учебный график по предмету**
**Балетная гимнастика 6 год обучения**

| № п/п | Месяц | Форма занятия | Кол – во часов | Тема занятия | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | сентябрь | групповая | 2 | Партерный экзерсис | |
| 2 | сентябрь | групповая | 2 | Силовая гимнастика | |
| 3 | сентябрь | групповая | 2 | Темповая работа: прыжки, наскоки на скамейку, пресс в висе, складки | |
| 4 | сентябрь | групповая | 2 | ОФП, СФП на полу, стенке, скамейке | |
| 5 | октябрь | групповая | 2 | Подготовка к большим прыжкам. Fouete (носком в пол, касаясь) | |
| 6 | октябрь | групповая | 2 | Растяжка, на полу и у опоры | |
| 7 | октябрь | групповая | 2 | Балансовые элементы: равновесия вперёд, назад, сторону | |
| 8 | октябрь | групповая | 2 | СФП – упражнения на увеличение шага | Контрольный урок |
| 9 | ноябрь | групповая | 2 | Силовая партерная гимнастика | |
| 10 | ноябрь | групповая | 2 | СФП | |
| 11 | ноябрь | групповая | 2 | Партерный экзерсис | |
| 12 | декабрь | групповая | 2 | Вспомогательные элементы | |
| 13 | декабрь | групповая | 2 | Работа в парах – ОФП. СФП | |
| 14 | декабрь | групповая | 2 | Работа в парах на увеличение шага | |
| 15 | декабрь | групповая | 2 | Партерный экзерсис по системе Б. Князева | |
| 16 | декабрь | групповая | 2 | Партерный экзерсис по системе Б. Князева | Контрольный урок |
| 17 | январь | групповая | 2 | Маховые движения вперёд, назад и с наклоном корпуса к опорной ноге | |
| 18 | январь | групповая | 2 | Элементы индивидуальной работы | |
| 19 | январь | групповая | 2 | Совершенствование упражнений на гибкость | |
| 20 | февраль | групповая | 2 | Растяжка | |
| 21 | февраль | групповая | 2 | Балансовые элементы | |
| 22 | февраль | групповая | 2 | Прыжки в кольцо | |
| 23 | февраль | групповая | 2 | Grand jete | |
| 24 | март | групповая | 2 | Партерный экзерсис Б. Князева | |
| 25 | март | групповая | 2 | Прыжки шагом, усовершенствование | |
| 26 | март | групповая | 2 | СфП – вспомогательные элементы | Контрольный урок |
| 27 | апрель | групповая | 2 | Волна вперёд и обратная – | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | пластика тела | |
| 28 | апрель | групповая | 2 | Совершенствование больших прыжков | |
| 29 | апрель | групповая | 2 | Силовая подготовка партерная | |
| 30 | апрель | групповая | 2 | Равновесия на середине с захватом в сторону | |
| 31 | апрель | групповая | 2 | Равновесия на середине с захватом вперёд и назад | |
| 32 | май | групповая | 2 | Партерный экзерсис - совершенствование | |
| 33 | май | групповая | 2 | Большие прыжки совершенствование | |
| 34 | май | групповая | 2 | Индивидуальная работа - ссовершенствование | Контрольный урок |

**Календарно-учебный график по предмету балетная гимнастика**
**Седьмой год обучения.**

| № п/п | Месяц | Форма занятия | Кол – во часов | Тема занятия | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | сентябрь | групповая | 2 | элементы партерного станка | |
| 2 | сентябрь | групповая | 2 | Прыжки на фиксацию поз в воздухе | |
| 3 | сентябрь | групповая | 2 | Элементы партерного станка | |
| 4 | сентябрь | групповая | 2 | Равновесие из plie вперёд, сторону, назад (подготовка у станка лицом и боком)<br>Растяжки у опоры во всех направлениях (в plie, скольжением по станку)<br>- пружинно в парах, с удержанием в конечной точке | |
| 5 | октябрь | групповая | 2 | элементы партерного станка Волны (port de bras) руками | |
| 6 | октябрь | групповая | 2 | Растяжки у опоры во всех направлениях (в plie, скольжением по станку)<br>- Растяжка пружинно в парах, с удержанием в конечной точке. | |
| 7 | октябрь | групповая | 2 | Элементы партерного станка | |
| 8 | октябрь | групповая | 2 | Повторение пройденного | Контрольный урок |
| 9 | ноябрь | групповая | 2 | элементы партерного станка | |
| 10 | ноябрь | групповая | 2 | Высокие прыжки; перекидной прыжок без перемены ног (fouete) в позу II arabesque на plie | |
| 11 | ноябрь | групповая | 2 | - Растяжка пружинно в парах, | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | с удержанием в конечной точке | |
| 12 | ноябрь | групповая | 2 | Элементы партерного станка | |
| 13 | декабрь | групповая | 2 | ОФП - пресс | |
| 14 | декабрь | групповая | 2 | Шпагаты с возвышения на время (от 30-100 счетов) | |
| 15 | декабрь | групповая | 2 | элементы партерного станка | |
| 16 | декабрь | групповая | 2 | Повторение пройденного | Контрольный урок |
| 17 | январь | групповая | 2 | Элементы партерного станка | |
| 18 | январь | групповая | 2 | Отжимание: и.п. лежа, руки на возвышении (на скамейке) | |
| 19 | январь | групповая | 2 | Элементы партерного станка | |
| 20 | февраль | групповая | 2 | Элементы партерного станка на увеличение «шага» | |
| 21 | февраль | групповая | 2 | Мах ногой и опускание скольжением вперед, назад в шпагат | |
| 22 | февраль | групповая | 2 | Рондат с отскоком в поперечную разножку, прямую с правой ноги, левой, с разворотом на 180° (индивидуально при физических возможностях) | |
| 23 | февраль | групповая | 2 | Элементы партерного станка (силовые) | |
| 24 | март | групповая | 2 | Перекидной со сменой ног (jete entrelasse)<br>- касаясь в кольцо | |
| 25 | март | групповая | 2 | Элементы партерного станка | |
| 26 | март | групповая | 2 | Волны (port de bras) | Контрольный урок |
| 27 | апрель | групповая | 2 | Элементы партерного станка на выворотность и работу внутренних мышц | |
| 28 | апрель | групповая | 2 | -Элементы партерного станка.<br>-Отжимание из положения лежа, ноги на возвышении (на скамейке, либо на перекладине гимнастической стенке. | |
| 29 | апрель | групповая | 2 | -Элементы партерного станка на гибкость. | |
| 30 | апрель | групповая | 2 | Прыжки разминочные для работы стоп (низко, с продвижением во всех направлениях) | |
| 31 | апрель | групповая | 2 | Элементы партерного станка на подвижность коленного сустава | |
| 32 | май | групповая | 2 | Элементы партерного станка | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | для улучшения линии ноги назад в арабесках | |
| 33 | май | групповая | 2 | Высокие прыжки | |
| 34 | май | групповая | 2 | Повторение пройденного | Контрольный урок |

**Календарно-учебный график по предмету балетная гимнастика**
**Восьмой год обучения.**

| № п/п | Месяц | Форма занятия | Кол – во часов | Тема занятия | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | сентябрь | групповая | 2 | Партер. Баланс | |
| 2 | сентябрь | групповая | 2 | Складки разминочные | |
| 3 | сентябрь | групповая | 2 | -Складки с удержанием до 30 счётов и дольше | |
| 4 | сентябрь | групповая | 2 | Техника исполнения прыжков. | |
| 5 | октябрь | групповая | 2 | Прыжок «касаясь» с открыванием ноги через passe | |
| 6 | октябрь | групповая | 2 | Прыжки перекидные | |
| 7 | октябрь | групповая | 2 | Комбинации прыжков | |
| 8 | октябрь | групповая | 2 | Повторение пройдённого | Контрольный урок |
| 9 | ноябрь | групповая | 2 | Упоры на руках | |
| 10 | ноябрь | групповая | 2 | - Шпагаты | |
| 11 | ноябрь | групповая | 2 | Элементы «малой» акробатики | |
| 12 | ноябрь | групповая | 2 | – grand pas de chat | |
| 13 | декабрь | групповая | 2 | Заходы на бедра двумя ногами | |
| 14 | декабрь | групповая | 2 | Упоры - планки | |
| 15 | декабрь | групповая | 2 | Методика выполнения поддержек. | |
| 16 | декабрь | групповая | 2 | Закрепление пройденного | Контрольный урок |
| 17 | январь | групповая | 2 | - Партер | |
| 18 | январь | групповая | 2 | Прыжки в шпагат - grand pas jete | |
| 19 | январь | групповая | 2 | Заходы на бедро одной ногой | |
| 20 | февраль | групповая | 2 | - Мосты | |
| 21 | февраль | групповая | 2 | Прыжки в кольцо одной (девочки)<br>- в кольцо двумя (мальчики) | |
| 22 | февраль | групповая | 2 | Заходы на бедро одной ногой | |
| 23 | февраль | групповая | 2 | Заходы на бедро одной ногой | |
| 24 | март | групповая | 2 | Партер | |
| 25 | март | групповая | 2 | Заходы на бедро одной ногой | |
| 26 | март | групповая | 2 | Закрепление пройденного | Контрольный урок |
| 27 | апрель | групповая | 2 | Общая разминка на все группы мышц | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 28 | апрель | групповая | 2 | Поддержки<br>- под спину (поясницу)<br>- под живот | |
| 29 | апрель | групповая | 2 | Поддержки на усмотрение преподавателя | |
| 30 | апрель | групповая | 2 | Партер | |
| 31 | апрель | групповая | 2 | Поддержки партерные | |
| 32 | май | групповая | 2 | Растяжки | |
| 33 | май | групповая | 2 | Баланс | |
| 34 | май | групповая | 2 | Повторение пройденного | Контрольный урок |

**Календарно-учебный график по предмету**
**Балетная гимнастика 9 год обучения**

| № п/п | Месяц | Форма занятия | Кол – во часов | Тема занятия | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | сентябрь | групповая | 2 | Общая разминка на все группы мышц) | |
| 2 | сентябрь | групповая | 2 | Специальная физическая подготовка - гибкость | |
| 3 | сентябрь | групповая | 2 | Растяжка (увеличение шага) | |
| 4 | сентябрь | групповая | 2 | Вспомогательные движения Лодочка, кораблик, перекат в группировке, дощечка, змейка и др. | |
| 5 | октябрь | групповая | 2 | Повороты и вращения в гимнастике | |
| 6 | октябрь | групповая | 2 | Большие прыжки по усмотрению преподавателя | |
| 7 | октябрь | групповая | 2 | Элементы гимнастики Складки, шпагаты прямые и поперечные, равновесия (боковые, вперёд, назад) | |
| 8 | октябрь | групповая | 2 | Специальная физическая подготовка – силовая партерная | Контрольный урок |
| 9 | ноябрь | групповая | 2 | Прыжки с поджатыми ногами и в группировке, разножки | |
| 10 | ноябрь | групповая | 2 | Растяжка (увеличение шага) у станка | |
| 11 | ноябрь | групповая | 2 | Специальная физическая подготовка – пресс, на закрепление позвоночника | |
| 12 | декабрь | групповая | 2 | Вспомогательные элементы: лодочка, кораблик, перекат в группировке, дощечка, змейка и др. | |
| 13 | декабрь | групповая | 2 | Пластика (волны и взмахи) - port de bras | |
| 14 | декабрь | групповая | 2 | Большие прыжки «касаясь» в кольцо одной | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 | декабрь | групповая | 2 | Специальная физическая подготовка – гибкость | |
| 16 | декабрь | групповая | 2 | Пластика (волны и взмахи) - port de bras | Контрольный урок |
| 17 | январь | групповая | 2 | Прыжки на работу стопы: подскоки, из полного приседа | |
| 18 | январь | групповая | 2 | Равновесия на одной ноге боковое, вперёд, назад на п/п, с удержанием и без удержания (вертикально и горизонтально) | |
| 19 | январь | групповая | 2 | Растяжка (увеличение шага) - партер | |
| 20 | февраль | групповая | 2 | Специальная физическая подготовка – пресс, упражнения на силу рук | |
| 21 | февраль | групповая | 2 | Поддержки. За кисти рук, партнерша в arabesgue (партерные) | |
| 22 | февраль | групповая | 2 | Повороты и вращения в воздухе | |
| 23 | февраль | групповая | 2 | Большие прыжки Шагом в шпагат | |
| 24 | март | групповая | 2 | Поддержки. В «падающее» положение (партнерша в V позиции). Спиной, лицом к полу | |
| 25 | март | групповая | 2 | Элементы гимнастики: складки, шпагаты прямые и поперечные, равновесия (боковые, вперёд, назад) вращения | |
| 26 | март | групповая | 2 | Специальная физическая подготовка на выворотность | Контрольный урок |
| 27 | апрель | групповая | 2 | Растяжка (увеличение шага) с удержанием | |
| 28 | апрель | групповая | 2 | Пластика (волны и взмахи) - port de bras | |
| 29 | апрель | групповая | 2 | Поддержки. Партнерша на плече партнера | |
| 30 | апрель | групповая | 2 | Элементы «малой» акробатики | |
| 31 | апрель | групповая | 2 | Партер | |
| 32 | май | групповая | 2 | ОФП | |
| 33 | май | групповая | 2 | Специальная физическая подготовка - баланс | |
| 34 | май | групповая | 2 | Специальная физическая подготовка | Контрольный урок |

**Календарно-учебный график по предмету**
**Балетная гимнастика 10 год обучения**

| № п/п | Месяц | Форма занятия | Кол – во часов | Тема занятия | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | сентябрь | групповая | 2 | Общая разминка на все группы мышц. Восстановление организма после каникул. Теоретический курс к экзамену. История гимнастики. | |
| 2 | сентябрь | групповая | 2 | Партерный экзерсис на восстановление мышц, связок и подвижности суставов | |
| 3 | сентябрь | групповая | 2 | Прыжки В 1 и 2 прямой позиции (трамплины, низко на работу стоп) | |
| 4 | сентябрь | групповая | 2 | Элементы гимнастики. Складки, шпагаты прямые и поперечный. | |
| 5 | сентябрь | групповая | 2 | Разминка для работы над большими прыжками | |
| 6 | сентябрь | групповая | 2 | Большие прыжки | |
| 7 | сентябрь | групповая | 2 | Равновесия на одной ноге боковое. на п/п | |
| 8 | сентябрь | групповая | 2 | Вспомогательные движения. лодочка, кораблик, перекаты в группировке. | |
| 9 | октябрь | групповая | 2 | Теоретический курс к экзамену. Виды гимнастики | |
| 10 | октябрь | групповая | 2 | Партерный экзерсис | |
| 11 | октябрь | групповая | 2 | Повороты и вращения. | |
| 12 | октябрь | групповая | 2 | Пластика (волны и взмахи - port de bras) | |
| 13 | октябрь | групповая | 2 | Растяжка (увеличение шага). | |
| 14 | октябрь | групповая | 2 | Пластика (волны и взмахи - port de bras) | |
| 15 | октябрь | групповая | 2 | Вспомогательные движения. Лодочка, кораблик, перекаты в группировке. | |
| 16 | октябрь | групповая | 2 | Равновесия. Двумя на всей стопе и п/п. | Контрольный урок |
| 17 | ноябрь | групповая | 2 | Теоретический курс к экзамену Терминология | |
| 18 | ноябрь | групповая | 2 | Партерный экзерсис | |
| 19 | ноябрь | групповая | 2 | Элементарные прыжки прыжки с поджатыми ногами и в группировке | |
| 20 | ноябрь | групповая | 2 | Большие прыжки в шпагат | |
| 21 | ноябрь | групповая | 2 | Элементы гимнастики. Складки, шпагаты прямые и поперечные. | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 22 | ноябрь | групповая | 2 | Элементы акробатики Перевороты вперед, назад. | |
| 23 | ноябрь | групповая | 2 | Равновесия на всей стопе и п/п. | |
| 24 | ноябрь | групповая | 2 | Теоретический курс к экзамену Виды уроков | |
| 25 | декабрь | групповая | 2 | Партерный экзерсис | |
| 26 | декабрь | групповая | 2 | Большие прыжки полушпагат | |
| 27 | декабрь | групповая | 2 | Повороты и вращения. | |
| 28 | декабрь | групповая | 2 | Вспомогательные движения. Лодочка, кораблик, перекаты в группировке. | |
| 29 | декабрь | групповая | 2 | Теоретический курс к экзамену Структура урока | |
| 30 | декабрь | групповая | 2 | Партерный экзерсис | |
| 31 | декабрь | групповая | 2 | Элементы гимнастики. складки, шпагаты прямые и поперечные. | |
| 32 | декабрь | групповая | 2 | Большие прыжки перекидные | Контрольный урок |
| 33 | январь | групповая | 2 | Элементы акробатики Колесо с прыжка. | |
| 34 | январь | групповая | 2 | Теоретический курс к экзамену Понятия ОФП и СФП | |
| 35 | январь | групповая | 2 | Партерный экзерсис | |
| 36 | январь | групповая | 2 | Прыжки, перескоки, подскоки на работу стопы | |
| 37 | январь | групповая | | Элементы гимнастики: складки, шпагаты прямые и поперечные. | |
| 38 | январь | групповая | 2 | РавновесиЕ: с удержанием и без удержания (вертикально и горизонтально) | |
| 39 | февраль | групповая | 2 | Вспомогательные движения. лодочка, кораблик, перекаты в группировке. | |
| 40 | февраль | групповая | 2 | Теоретический курс к экзамену Увеличение шага | |
| 41 | февраль | групповая | 2 | Партерный экзерсис | |
| 42 | февраль | групповая | 2 | Большие прыжки. в шпагат | |
| 43 | февраль | групповая | 2 | Элементы акробатики колесо с прыжка. | |
| 44 | февраль | групповая | 2 | Пластика (волны и взмахи - port de bras) | |
| 45 | февраль | групповая | 2 | Растяжка (увеличение шага). | |
| 46 | февраль | групповая | 2 | Партерный экзерсис | |
| 47 | март | групповая | 2 | Теоретический курс к экзамену Классификация прыжков | |
| 48 | март | групповая | 2 | Партерный экзерсис | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 49 | март | групповая | 2 | Пластика (волны и взмахи - port de bras) | |
| 50 | март | групповая | 2 | Вспомогательные движения. лодочка, кораблик, перекаты в группировке. | |
| 51 | март | групповая | 2 | Теоретический курс к итоговому экзамену Виды поворотов и вращений | |
| 52 | март | групповая | 2 | Большие прыжки. перекидные | Контрольный урок. |
| 53 | апрель | групповая | 2 | Партерный экзерсис | |
| 54 | апрель | групповая | 2 | Элементы гимнастики. складки, шпагаты прямые и поперечный | |
| 55 | апрель | групповая | 2 | Теоретический курс к экзамену «пластика рук - волны и взмахи» | |
| 56 | апрель | групповая | 2 | Элементы акробатики | |
| 57 | апрель | групповая | 2 | Равновесия с удержанием и без удержания (вертикально и горизонтально). | |
| 58 | апрель | групповая | 2 | Теоретический курс к экзамену. Вспомогательные элементы | |
| 59 | апрель | групповая | 2 | Повороты и вращения. | |
| 60 | апрель | групповая | | Вспомогательные движения. лодочка, кораблик, перекаты в группировке. | |
| 61 | апрель | групповая | 2 | Теоретический курс к экзамену Связующие движения | |
| 62 | апрель | групповая | 2 | Пластика (волны и взмахи - port de bras) | |
| 63 | май | групповая | 2 | Растяжка (увеличение шага). | |
| 64 | май | групповая | 2 | Растяжка (увеличение шага). | |
| 65 | май | групповая | 2 | Теоретический курс к экзамену Акробатика и ее виды | |
| 66 | май | групповая | 2 | Вспомогательные движения. лодочка, кораблик, перекаты в группировке. | |
| 67 | май | групповая | 2 | Теоретический курс к экзамену. Спортивные снаряды в уроках гимнастики | |
| 68 | май | групповая | 2 | Экзамен | Экзамен |