

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Свердловской области

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 61  
с углубленным изучением отдельных предметов

Принята на заседании  
методического (педагогического)  
совета  
от 28 августа 2020 года  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ СОШ № 61  
Л.В. Астахова  
Приказ № 17/1-2-О от 01.09.2020



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа художественной  
направленности  
Студия современной хореографии «Dragon soul»**

Возраст обучающихся: 7 – 14 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Литоградская Анастасия  
Александровна,  
педагог дополнительного  
образования

г. Екатеринбург  
2020 г.

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка.....   | 3  |
| 2. Учебный план (1 год обучения. Стартовый уровень) .....   | 8  |
| 3. Содержание учебного плана (1 год обучения. Стартовый уровень).....                                       | 10 |
| 4. Учебный план (2 год обучения. Базовый уровень).....  | 12 |
| 5. Содержание учебного плана (2 год обучения. Базовый уровень).....   | 14 |
| 6. Учебный план (3 год обучения. Продвинутого уровня).....  | 16 |
| 7. Содержание учебного плана (3 год обучения. Продвинутого уровня).....                                     | 18 |
| 8. Методическое обеспечение дополнительной<br>общеобразовательной общеразвивающей программы.....            | 21 |
| 9. Материально-техническое обеспечение дополнительной<br>общеобразовательной общеразвивающей программы..... | 22 |
| 10. Список литературы.....  | 23 |
| 11. Календарный учебный график (1 год обучения. Стартовый уровень).....                                     | 24 |
| 12. Календарный учебный график (2 год обучения. Базовый уровень).....                                       | 35 |
| 13. Календарный учебный график (3 год обучения. Продвинутого уровня).....                                   | 46 |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа имеет **художественную направленность**, разработана с учётом требований к содержанию и оформлению программ дополнительного образования детей и опирается на следующие нормативно – правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Дополнительная образовательная программа студии современной хореографии «Dragon soul» обладает целым рядом возможностей для распознавания, развития общих и творческих способностей, для обогащения внутреннего мира обучающихся.

Искусство танца – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных

возможностей ещё маленького человека. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым.

В программе учтены возможности детей разных возрастов, основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, эстрадный, народно-сценический и современный танец. В программе суммированы особенности программ по перечисленным видам танца, что позволяет ознакомить обучающихся со многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

**Актуальность** дополнительной образовательной программы связана с использованием комплексного метода обучения, направленного на развитие во взаимосвязи и взаимодействии:

- общих способностей (способность к обучению и труду в хореографическом искусстве);
- творческих способностей (воображение, креативность мышления, художественное восприятие и др.).

**Педагогическая целесообразность** дополнительной образовательной программы заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития общих и творческих способностей обучающихся, что может способствовать не только их приобщению к творчеству, причем не только к хореографическому, но и раскрытию лучших человеческих качеств.

**Цель данной программы** – раскрытие творческой личности ребенка средствами хореографического искусства.

**Основными задачами** педагогической деятельности данной программы являются:

**Обучающие:**

- формирование у учащихся практических умений и навыков;
- знакомство учащихся с теоретическими знаниями;
- формирование у учащихся умения самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями.

**Развивающие:**

- комплексное развитие физических данных;
- развитие у учащихся эмоциональной отзывчивости на хореографию;
- развитие у учащихся творческих способностей.

**Воспитательные:**

- формирование у учащихся эстетики исполнения;
- воспитание любви к хореографическому искусству;
- воспитание познавательного интереса и осознанной мотивации к освоению хореографического искусства.

Эффективность занятий оценивается в соответствии с программой, исходя из того, освоил ли ребенок за год все то, что должен был освоить.

Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в активности и эмоциональном восприятии при выполнении заданий. Эти показатели постоянно анализируются и позволяют корректировать педагогическую работу.

В конечном итоге, успех обучения характеризуется участием ребят в конкурсах.

Диагностика выполнения программы проводится в конце каждой четверти. Итоговая защита показателей – в конце года.

**Отличительной особенностью** является совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку и эстетическое воспитание обучающихся в течение всего курса обучения.

**Адресат программы:**

Возраст учащихся 7-14 лет. Формирование по группам зависит от урочного расписания и смены учащихся (1,3,4 группы смешанных возрастов; 2 группа – первые классы).

**Объем и срок освоения программы:**

Общее количество академических часов за период обучения по программе – 472,5 часа:

1 год – 157,5 часов;

2 год – 157,5 часов;

3 год – 157,5 часов.

Срок освоения программы – 3 года.

**Форма обучения** – очная.

**Уровень освоения программы:**

1 год – стартовый;

2 год – базовый;

3 год – продвинутый.

**Режим занятий:**

Групповые занятия длятся по 1,5 часа.

Периодичность: 3 раза в неделю.

Теоретические занятия входят в основное расписание согласно тематической части программы.

Индивидуальные занятия и работа в творческих группах проходят независимо от расписания.

**Основными формами** организации образовательного процесса являются:

• **Групповая**

Групповая форма учитывает возможности каждого, ориентирована на скорость усвоения и техническое качество работы.

• **Индивидуальная**

Предполагает самостоятельную работу обучающихся, оказание помощи и консультации каждому из них со стороны педагога. Это позволяет, не

уменьшая активности ребенка, содействовать выработке стремления и навыков самостоятельного творчества по принципу «не подражай, а твори».

Индивидуальная форма формирует и оттачивает личностные качества обучающегося, а именно: трудолюбие, точность и четкость исполнения.

**• Творческая группа**

Предполагает творческие задания и работу, что способствует раскрытию и развитию творческого потенциала ребёнка, развитие фантазии, нестандартного мышления и решение, формирование эстетического вкуса, мировоззрения.

**Учебный план на 3 года.**

| Предмет , темы                    | 1 год | 2 год | 3 год | Форма контроля   |
|-----------------------------------|-------|-------|-------|--|
| 1. Вводная часть                  | 1,5   | 1,5   | 1,5   | Беседа/Опрос   |
| 2. Гимнастика                     | 22,5  | 24    | 24    | Таблица результатов                                    |
| 3. Акробатика                     | 114   | 115,5 | 114   | Таблица результатов                                    |
| 4.Подготовка к отчётному концерту | 9     | 9     | 10,5  | Беседа/опрос/Творческие задания                        |
| 5. Отчётный концерт               | 1,5   | 1,5   | 1,5   | Концерт  |
| 6. Промежуточная аттестация       | 9     | 6     | 6     | Таблица показателей (в том числе и вводный мониторинг) |
| Итого часов                       | 157,5 | 157,5 | 157,5 |  |

Учебный план состоит из 6 разделов. Каждый раздел подразделяется на темы, которые соответствуют уровню подготовки обучающихся. С каждым последующим годом в разделах предусмотрены усложнения и добавочные элементы. Кроме того, в разделе №3 "Акробатика" параллельно осуществляется постановочная работа.

**Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы.**

**Обучающиеся:**

- овладеют практическим умением и навыком;
- получают теоретические знания;

- будут уметь самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями.

#### **Развивающие:**

- будут развиты физические данные;
- будет сформирована эмоциональная отзывчивость на хореографию;
- будут развиты творческие способности.

#### **Воспитательные:**

- будет воспитано чувство эстетики в исполнении;
- будет воспитана любовь к хореографическому искусству;
- будет сформирован познавательный интерес и осознанная мотивация к освоению хореографического искусства.

Мониторинг производится по:

- таблицам приобретённых данных;
- результативность участия в конкурсах и фестивалях.

Контроль усвоения программы осуществляется по таблице приобретённых данных, которая заполняется в конце каждой четверти. В таблице отображены элементы, которые ученик должен освоить за весь период действия программы.

**Формы подведения итогов** реализации дополнительной образовательной программы:

- заполнение результативной таблицы;
- «летопись» студии (видео- и фотоматериалы);
- портфолио творческих достижений студии (грамоты, дипломы, сертификаты и др.);
- отзывы воспитанников о мероприятиях, конкурсах, в которых они принимали участие;
- индивидуальное наблюдение педагога.

#### **Система оценки достижения планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы**

- участие в конкурсах районного, городского, областного и федерального уровней;
- презентация итогов работы студии;
- открытые мероприятия для родителей.

**Учебный план  
1 год обучения (стартовый уровень)**

**Цель 1 года обучения** - изучение основ хореографического искусства.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- получают теоретические знания;

**Развивающие:**

- будет сформирована эмоциональная отзывчивость на хореографию;

**Воспитательные:**

- будет воспитана любовь к хореографическому искусству.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

1 год обучения. Стартовый уровень.

Группа № 2 / 7 лет

| Предмет , темы   | Теория<br>(всего<br>часов) | Практика<br>(всего<br>часов) | Всего<br>часов | Форма<br>контроля   |
|--|----------------------------|------------------------------|----------------|---------------------|
| 1 Вводная часть  |                            |                              |                | Беседа/Опрос        |
| 1.1 Правила техники безопасности и знакомство со студией | 1,5                        |                              | 1,5            |                     |
| <b>Итого</b>   | 1,5                        |                              | 1,5            |                     |
| 2 Гимнастика   |                            |                              |                | Таблица результатов |
| 2.1 Подготовительные упражнения                          |                            | 4,5                          | 4,5            |                     |
| 2.1 Растяжка (пары, тройки, поверхность)                 |                            | 18                           | 18             |                     |
| <b>Итого</b>   |                            | 22,5                         | 22,5           |                     |
| 3 Акробатика   |                            |                              |                | Таблица результатов |
| 3.1 Кувырки (колени, живот)                              |                            | 6                            | 6              |                     |
| 3.2 Силовая нагрузка                                     |                            | 4,5                          | 4,5            | Таблица результатов |
| 3.3 Мостик   |                            | 9                            | 9              | Таблица результатов |
| 3.4 Колёса   |                            | 10,5                         | 10,5           |                     |

|                                      |     |     |       |  |
|--------------------------------------|-----|-----|-------|--|
| 3.5 Перевороты                       |     | 21  | 21    |  |
| 3.6 Стойки                           |     | 9   | 9     |  |
| 3.7 Прыжки в партере(простые виды)   |     | 12  | 12    |  |
| 3.8 Постановочная работа             |     | 42  | 42    | Наблюдение   |
| <b>Итого</b>                         |     |     | 114   |  |
| 4.Подготовка к отчётному концерту    |     |     |       | Беседа/опрос   |
| 4.1 Свод концерта                    | 1,5 |     | 1,5   |  |
| 4.2 Разучивание показательных связок |     | 4,5 | 4,5   | Творческое задание                                     |
| 4.3 Работа над ошибками(отработка)   |     | 4,5 | 4,5   | Наблюдение   |
| <b>Итого</b>                         |     |     | 9     |  |
| 5. Отчётный концерт                  |     | 1,5 | 1,5   | Концерт  |
| 6. Промежуточная аттестация          |     | 9   | 9     | Таблица показателей (в том числе и вводный мониторинг) |
| <b>Итого</b>                         | 4,5 | 153 | 157,5 |  |

## Содержание программы на 1-й год (стартовый уровень)

### Раздел 1. Вводная часть.

#### Тема №1.1. Правила техники безопасности и знакомство со студией.

*Теория.* Основные правила техники безопасности при работе со спортивным оборудованием. Правила поведения при работе в парах, в группах.

Знакомство друг с другом и со студией.

### Раздел 2. Гимнастика.

#### Тема № 2.1. Подготовительные упражнения.

*Практика.* Комплекс подготовительных упражнений на всё тело. Проверка физических данных. Занесение в таблицу мониторинга (таблица показателей).

#### Тема № 2.2. Растяжка (пары, тройки, поверхность).

*Практика.* Упражнения на развитие гибкости и растяжки. Усиление эффекта через работу в парах и тройках. Использование поверхности для минусовых результатов.

### Раздел 3. Акробатика.

#### Тема № 3.1. Кувырки (колени, живот).

*Практика.* Подготовительные упражнения на спину. Прорабатывание правил техники безопасности. Освоение простых видов: кувырки с выходом на колени и живот.

#### Тема № 3.2. Силовая нагрузка.

*Практика.* Комплекс упражнений на всё тело с целью укрепления мышц. Работа на выносливость и самоконтроль.

#### Тема № 3.3. Мостик.

*Практика.* Подготовительные упражнения на спину. Проверка на гибкость. Прорабатывание правил техники безопасности. Мостик с поверхности с прямыми руками (раскачка и ходьба). Проучивание мостика с ног.

#### Тема № 3.4. Колёса.

*Практика.* Поэтапное проучивание колеса на спец.поверхности(мат, татами). Прорабатывание правил техники безопасности. Колесо в кроссе через шпагат. Контроль колен и стоп.

#### Тема № 3.5. Перевороты.

*Практика.* Подготовительные упражнения для переворотов вперёд и назад. Прорабатывание правил техники безопасности. Перевороты с прямыми руками и на локтях.

#### Тема № 3.6. Стойки.

*Практика.* Прорабатывание правил техники безопасности в стойках на голове. Проучивание простых видов: прямые и согнутые ноги. Стойки с чередованием ног.

### **Тема № 3.7. Прыжки в партере (простые виды).**

*Практика.* Прорабатывание правил техники безопасности в партерных прыжках. Проучивание прыжков с колен в позиции 6 и 2. Проучивание прыжка с перемещением (без разножки)

### **Тема № 3.8. Постановочная работа.**

*Практика.* Проучивание связок под музыкальный материал и в заданной тематике. Освоение ориентации в пространстве(перестроения) . Работа с образами и мимикой, наложение образов на связки (актёрское мастерство). Чистка номеров по блокам с последующей работой над ошибками.

## **Раздел 4. Подготовка к отчётному концерту.**

### **Тема № 4.1. Свод концерта.**

*Теория.* Обсуждение номеров, распределение на творческие подгруппы, хронометраж концерта.

### **Тема № 4.2. Разучивание показательных связок.**

*Практика.* Творческие задания по пройденному материалу. Работа в подгруппах, парах и в индивидуальных связках. Разбор технических ошибок, отработка.

## **Раздел 5. Отчётный концерт.**

*Практика.* Проведение отчётного концерта.

## **Раздел 6. Промежуточная аттестация.**

*Практика.* Мониторинг результатов по всем разделам и темам. Занесение баллов в таблицу показателей. Оценка физических данных и творческих способностей.

### **Планируемый результат за 1-й год (стартовый уровень).**

#### **Обучающий:**

- получают теоретические знания.

#### **Развивающий:**

- будет сформирована эмоциональная отзывчивость на хореографию.

#### **Воспитательный:**

- будет воспитана любовь к хореографическому искусству.

## 2-ой года обучения (базовый уровень)

**Цель 2-го года обучения** – развитие физических данных средствами хореографического искусства.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- формирование у учащихся практических умений и навыков;
- знакомство учащихся с теоретическими знаниями;

#### **Развивающие:**

- развитие у учащихся эмоциональной отзывчивости на хореографию;
- развитие у учащихся творческих способностей.

#### **Воспитательные:**

- воспитание любви к хореографическому искусству;
- воспитание познавательного интереса и осознанной мотивации к освоению хореографического искусства.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год обучения. Базовый уровень.  
Группа №1, разновозрастный состав

| Предмет , темы                              | Теория<br>(всего<br>часов) | Практика<br>(всего<br>часов) | Всего<br>часов | Форма<br>контроля               |
|---|----------------------------|------------------------------|----------------|---------------------------------|
| 1. Вводная часть                            |                            |                              |                | Беседа/опрос/тренинг            |
| 1.1 Правила техники безопасности и тренинги | 1,5                        |                              | 1,5            |                                 |
| <b>Итого</b>                                | <b>1,5</b>                 |                              | <b>1,5</b>     |                                 |
| 2. Гимнастика                               |                            |                              |                |                                 |
| 2.1 Подготовительные упражнения             |                            | 4,5                          | 4,5            | Таблица показателей             |
| 2.2 Растяжка                                |                            | 18                           | 18             |                                 |
| <b>Итого</b>                                |                            | <b>22,5</b>                  | <b>22,5</b>    |                                 |
| 3. Акробатика                               |                            |                              |                | Таблица показателей             |
| 3.1 Кувырки                                 |                            | 6                            | 6              |                                 |
| 3.2 Силовая нагрузка                        |                            | 4,5                          | 4,5            | Наблюдение, таблица показателей |
| 3.3 Мостик(на локтях)                       |                            | 9                            | 9              |                                 |

|                                       |     |              |              |  |
|---------------------------------------|-----|--------------|--------------|--|
| 3.4 Колёса (одна рука, колени, локти) |     | 10,5         | 10,5         |  |
| 3.5 Перевороты(усложнённые виды)      |     | 22,5         | 22,5         |  |
| 3.6 Стойки (усложнённые виды)         |     | 9            | 9            |  |
| 3.7 Прыжки (усложнённый вид)          |     | 12           | 12           |  |
| 3.8 Постановочная работа              |     | 42           | 42           | Наблюдение   |
| <b>Итого</b>                          |     | <b>115,5</b> | <b>115,5</b> |  |
| 4. Подготовка к отчётному концерту    |     |              |              | Беседа, опрос  |
| 4.1 Свод концерта                     | 1,5 |              | 1,5          |  |
| 4.2 Разучивание показательных связок  |     | 9            | 9            | Наблюдение   |
| <b>Итого</b>                          |     |              | 10,5         |  |
| 5. Отчётный концерт                   |     | 1,5          | 1,5          | Концерт  |
| 6. Промежуточная аттестация           |     | 6            | 6            | Таблица показателей (в том числе и вводный мониторинг) |
| <b>Итого</b>                          | 4,5 | 153          | 157,5        |  |

## Содержание программы на 2-й год (базовый уровень)

### Раздел 1. Вводная часть.

#### Тема № 1.1 Правила техники безопасности и тренинги.

*Теория.* Повтор правил техники безопасности при работе со спортивным оборудованием. Правила поведения при работе в парах, в группах.

Подготовительные тренинги к работе в студии.

### Раздел 2. Гимнастика.

#### Тема № 2.1 Подготовительные упражнения.

*Практика.* Комплекс подготовительных упражнений на всё тело. Проверка приобретённых показателей за первый год обучения. Сравнение данных по годовой защите показателей (таблица предыдущего года).

#### Тема № 2.2. Растяжка (пары, тройки, поверхность).

*Практика.* Подготовительный комплекс упражнений на восстановление растяжки. Акцентированная работа в парах, тройках и с поверхности.

### Раздел 3. Акробатика.

#### Тема № 3.1. Кувырки.

*Практика.* Восстановление знаний по правилам техники безопасного исполнения. Усложнение базовых кувырков (шпагатные виды).

#### Тема № 3.2. Силовая нагрузка.

*Практика.* Комплекс упражнений на всё тело с целью укрепления мышц. Работа на выносливость и самоконтроль. Постепенное увеличение нагрузки и времени выполнения.

#### Тема № 3.3. Мостик (на локтях).

*Практика.* Упражнения на восстановление гибкости спины. Мостики с локтей. Работа над глубиной прогиба с подключением ног.

#### Тема № 3.4. Колёса (одна рука, колени, локти).

*Практика.* Повтор базового колеса. Проучивание колёс на одной руке, на локтях и на коленях. Прорабатывание правил техники безопасности при исполнении новых видов.

#### Тема № 3.5. Перевороты (усложнённые виды).

*Практика.* Повтор базовых переворотов. Нарбатывание техники с акцентом на разножку (размах ног). Проучивание новых видов: перевороты с выходом на одну и две ноги; перевороты с локтей. Прорабатывание правил техники безопасности при исполнении новых видов.

#### Тема № 3.6 Стойки.

*Практика.* Повтор базовых стоек. Акцентированная работа с балансом (индивидуально, парно). Проучивание стойки на локтях и прорабатывание

правил техники безопасности. Добавление в стойки работу ног (с использованием растяжки).

### **Тема № 3.7. Прыжки в партере (усложнённый вид).**

*Практика.* Повтор базовых партерных прыжков. Упражнения для укрепления мышц (для "уверенной" опоры). Проучивание шпагатных прыжков в партере. Прорабатывание правил техники безопасности при исполнении. Добавление в прыжки эффект затяжки.

### **Тема № 3.8 Постановочная работа.**

*Практика.* Проучивание связок под музыкальный материал и в заданной тематике. Работа с образами и мимикой, наложение образов на связки (актёрское мастерство). Чистка номеров по блокам с последующей работой над ошибками. Введение импровизации и творческих заданий. Участие коллектива в конкурсных мероприятиях.

## **Раздел 4. Подготовка к отчётному концерту.**

### **Тема № 4.1. Свод концерта.**

*Теория.* Обсуждение номеров, распределение на творческие подгруппы, хронометраж концерта.

### **Тема № 4.2. Разучивание показательных связок.**

*Практика.* Творческие задания по пройденному материалу. Работа в подгруппах, парах и в индивидуальных связках. Разбор технических ошибок, отработка.

## **Раздел 5. Отчётный концерт.**

*Практика.* Проведение отчётного концерта.

## **Раздел 6. Промежуточная аттестация.**

*Практика.* Мониторинг результатов по всем разделам и темам. Занесение баллов в таблицу показателей. Оценка физических данных и творческих способностей.

### **Планируемый результат за 2-ой год (базовый уровень).**

#### **Обучающий:**

- овладеют практическим умением и навыком;
- получают теоретические знания;

#### **Развивающий:**

- будет сформирована эмоциональная отзывчивость на хореографию;
- будут развиты творческие способности.

#### **Воспитательный:**

- будет воспитана любовь к хореографическому искусству;
- будет сформирован познавательный интерес и осознанная мотивация к освоению хореографического искусства.

### 3-й год обучения (продвинутый уровень)

Цель 3-го года обучения – овладение продвинутым уровнем хореографического искусства.

#### Задачи:

##### Обучающие:

- формирование у учащихся практических умений и навыков;
- знакомство учащихся с теоретическими знаниями;
- формирование у учащихся умения самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями.

##### Развивающие:

- комплексное развитие физических данных;
- развитие у учащихся эмоциональной отзывчивости на хореографию;
- развитие у учащихся творческих способностей.

##### Воспитательные:

- формирование у учащихся эстетики исполнения;
- воспитание любви к хореографическому искусству;
- воспитание познавательного интереса и осознанной мотивации к освоению хореографического искусства.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3 год обучения. Продвинутый уровень.  
Группы №3, № 4, разновозрастный состав

| Предмет , темы                              | Теория<br>(всего<br>часов) | Практика<br>(всего<br>часов) | Всего<br>часов | Форма<br>контроля    |
|---|----------------------------|------------------------------|----------------|----------------------|
| 1. Вводная часть                            |                            |                              |                | Беседа/опрос/тренинг |
| 1.1 Правила техники безопасности и тренинги | 1,5                        |                              | 1,5            |                      |
| <b>Итого</b>                                | <b>1,5</b>                 |                              | <b>1,5</b>     |                      |
| 2. Гимнастика                               |                            |                              |                |                      |
| 2.1 Подготовительные упражнения             |                            | 4,5                          | 4,5            | Таблица показателей  |
| 2.2 Растяжка                                |                            | 19,5                         | 19,5           |                      |
| <b>Итого</b>                                |                            | <b>24</b>                    | <b>24</b>      |                      |
| 3.Акробатика                                |                            |                              |                | Таблица показателей  |
| 3.1 Кувырки                                 |                            | 3                            | 3              |                      |
| 3.2 Перекаты                                |                            | 3                            | 3              |                      |

|                                      |            |              |              |  |
|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|--|
| 3.3 Силовая нагрузка                 |            | 4,5          | 4,5          | Наблюдение, таблица показателей                        |
| 3.4 Мостик(на локтях)                |            | 9            | 9            | Таблица показателей                                    |
| 3.5 Колёса                           |            | 6            | 6            |  |
| 3.6 Маховое                          |            | 4,5          | 4,5          |  |
| 3.7 Перевороты(сложные виды)         |            | 15           | 15           |  |
| 3.8 Фляк                             |            | 7,5          | 7,5          |  |
| 3.9 Стойки                           |            | 9            | 9            |  |
| 3.10 Прыжки(сложные виды)            |            | 10,5         | 10,5         |  |
| 3.11 Постановочная работа            |            | 42           | 42           |  |
| <b>Итого</b>                         |            | <b>114</b>   | <b>114</b>   |  |
| 4. Подготовка к отчётному концерту   |            |              |              | Беседа, опрос  |
| 4.1 Свод концерта                    | 1,5        |              | 1,5          | Наблюдение   |
| 4.2 Разучивание показательных связок |            | 9            | 9            |  |
| <b>Итого</b>                         | <b>1,5</b> | <b>10,5</b>  | <b>10,5</b>  |  |
| 5. Отчётный концерт                  |            | 1,5          | 1,5          | Концерт  |
| 6. Промежуточная аттестация          |            | 6            | 6            | Таблица показателей (в том числе и вводный мониторинг) |
| <b>Итого</b>                         | <b>6</b>   | <b>151,5</b> | <b>157,5</b> |  |

## Содержание программы на 3-й год (продвинутый уровень).

### Раздел 1. Вводная часть.

#### Тема №1.1. Правила техники безопасности и тренинги.

*Теория.* Повтор правил техники безопасности при работе со спортивным оборудованием. Правила поведения при работе в парах, в группах.

Подготовительные тренинги к работе в студии.

### Раздел 2. Гимнастика.

#### Тема № 2.1. Подготовительные упражнения.

*Практика.* Комплекс подготовительных упражнений на всё тело. Проверка приобретённых показателей за первый и второй год обучения. Сравнение данных по годовой защите показателей (таблица предыдущего года).

#### Тема № 2.2. Растяжка.

*Практика.* Подготовительный комплекс упражнений на восстановление растяжки. Акцентированная работа с поверхности (растяжка на минус).

### Раздел 3. Акробатика.

#### Тема № 3.1. Кувырки.

*Практика.* Восстановление знаний по правилам техники безопасного исполнения. Проучивание кувырок через стойки. Прорабатывание правил техники безопасности при исполнении нового вида.

#### Тема № 3.2. Перекаты.

*Практика.* Прорабатывание правил техники безопасности при исполнении перекатов. Проучивание перекатов через плечо и на базе пройденного материала прошлого года ("Перевороты").

#### Тема № 3.3. Силовая нагрузка.

*Практика.* Комплекс упражнений на всё тело с целью укрепления мышц. Работа на выносливость и самоконтроль. Постепенное увеличение нагрузки и времени выполнения. Серия планок с усложнениями.

#### Тема № 3.4. Мостик.

*Практика.* Упражнения на восстановление гибкости спины. Повтор базовых элементов пройденного материала. Акцентированная работа над глубиной спины.

#### Тема № 3.5. Колёса.

*Практика.* Повтор базового колеса и пройденного материала. Проучивание колёс с зависанием и колёс с разбегами. Прорабатывание правил техники безопасности при исполнении новых видов.

#### Тема № 3.6. Маховое.

*Практика.* Подготовительные упражнения на спец.поверхности. Прорабатывание правил техники безопасности при исполнении махового колеса.

### **Тема № 3.7. Перевороты (сложные виды).**

*Практика.* Повтор базовых переворотов. Нарбатывание техники с акцентом на опору и баланс. Проучивание новых видов: перевороты со сменой ног; перевороты с соскоком. Прорабатывание правил техники безопасности при исполнении новых видов.

### **Тема № 3.8. Фляк.**

*Практика.* Подготовительные упражнения на спец.поверхности. Прорабатывание правил техники безопасности при исполнении фляка.

### **Тема № 3.9. Стойки.**

*Практика.* Повтор базовых стоек. Акцентированная работа с балансом (индивидуально, без помощи партнёров).

### **Тема № 3.10. Прыжки в партере (сложные виды).**

*Практика.* Повтор базовых партерных прыжков. Упражнения для укрепления мышц (для "уверенной" опоры). Проучивание шпагатных прыжков на середине и в кольцо. Прорабатывание правил техники безопасности при исполнении.

### **Тема № 3.11. Постановочная работа.**

*Практика.* Проучивание связок под музыкальный материал и в заданной тематике. Работа с образами и мимикой, наложение образов на связки (актёрское мастерство). Чистка номеров по блокам с последующей работой над ошибками. Частичная импровизация, развитие фантазии, самовыражение через творческие задания. Участие коллектива в конкурсных мероприятиях.

## **Раздел 4. Подготовка к отчётному концерту.**

### **Тема № 4.1. Свод концерта.**

*Теория.* Обсуждение номеров, распределение на творческие подгруппы. Продумывание сквозной темы мероприятия, сценария и хронометража.

### **Тема № 4.2. Разучивание показательных связок.**

*Практика.* Творческие задания по пройденному материалу. Работа в подгруппах, парах и в индивидуальных связках. Разбор технических ошибок, отработка.

## **Раздел 5. Отчётный концерт.**

*Практика.* Проведение отчётного концерта.

## **Раздел 6. Промежуточная аттестация.**

*Практика.* Мониторинг результатов по всем разделам и темам. Занесение баллов в таблицу показателей. Оценка физических данных и творческих способностей

### **Планируемый результат за 3-й год (продвинутый уровень).**

#### **Обучающий:**

- овладеют практическим умением и навыком;
- получают теоретические знания;
- будут уметь самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями.

#### **Развивающий:**

- будут развиты физические данные;
- будет сформирована эмоциональная отзывчивость на хореографию;
- будут развиты творческие способности.

#### **Воспитательный:**

- будет воспитано чувство эстетики в исполнении;
- будет воспитана любовь к хореографическому искусству;
- будет сформирован познавательный интерес и осознанная мотивация к освоению хореографического искусства.

## **Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

### **Формы проведения занятий:**

- учебное занятие;
- открытое занятие;
- прямые эфиры занятий;
- беседа;
- игра/актёрское мастерство;
- концерт;
- конкурс/фестиваль.
- 

### **Методические приёмы:**

- Метод показа (проучивание элемента, упражнение, движение вместе с педагогом)
- Словесный метод (словесное пояснение упражнений, элементов, движений, а также основных правил, которым необходимо придерживаться при исполнении).
- Музыкальное сопровождение, как методический приём (эмоциональное раскрепощение, развитие чувства ритма и слуха, умение передавать настроение музыки в движениях)
- Импровизационный метод (свободные непринуждённые движения, которые соответствуют музыкальному сопровождению и заданной тематике)
- Метод иллюстративной наглядности (разбор фото- и видеоматериалов для изучения и закрепления правил исполнения упражнений, элементов или движений. Работа над ошибками)
- Игровой метод (изучение материала с помощью игр)
- Метод театрализации (пантомимы; работа с мимикой; распределение ролей в парах, группах и индивидуальные задачи)
- Концентрический метод (усложнённые упражнения и элементы на базе пройденного материала)

### **Формы аттестации:**

- беседа;
- опрос;
- тренинги;
- наблюдение;
- творческие задания;
- таблица показателей;
- отчётный концерт.

**Материально-техническое обеспечение дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программы:**

- музыкальный центр;
- ноутбук;
- гимнастические коврики;
- гимнастические маты;
- мат-трансформер;
- мат-фляк;
- татами;
- степы;
- резинки.

### Список литературы:

- Безуглая, Г.А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа: Учебное пособие. Безуглая Г.А. / Г.А. Безуглая. - М.: Лань, Планета музыки, 2015. - 750 с.
- Борисова, Вера Гимнастика. Основы хореографии / Вера Борисова. - М.: Бибком, 2011. - 101 с.
- Никитин, В. Ю. Мастерство хореографа в современном танце. Учебное пособие / В.Ю. Никитин. - М.: ГИТИС, 2011. - 472 с.
- Пуртова Т.В.: Учите детей танцевать. - М.: Владос, 2003
- Раздрокина Л.Л.: Танцуйте на здоровье! - Ростов на/Д: Феникс, 2007
- Цорн, А. Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии / А.Я. Цорн. - М.: Лань, Планета музыки, 2011. - 544 с.

## Календарный учебный график

1 год обучения. Стартовый уровень. Группа № 2 / 1 классы

| № п/п | Месяц    | Число | Время проведения занятия | Форма занятия      | Кол-во часов | Тема занятия                                   | Место проведения     | Форма контроля               |
|-------|----------|-------|--------------------------|--------------------|--------------|--|----------------------|------------------------------|
| 1     | сентябрь | 2     | 13.00-14.30              | Теория/игровая     | 1,5          | Знакомство со студией(и инструктаж и тренинги) | Хореографический зал | Беседы/опросы                |
| 2     |          | 4     |                          | практика           | 1,5          | Подготовительные упражнения                    | Хореографический зал | Таблица показателей          |
| 3     |          | 6     |                          | практика           | 1,5          | Подготовительные упражнения                    | Хореографический зал | Таблица показателей          |
| 4     |          | 9     |                          | практика           | 1,5          | Подготовительные упражнения                    | Хореографический зал | Таблица показателей          |
| 5     |          | 11    |                          | Защита показателей | 1,5          | Упражнения на растяжку                         | Хореографический зал | Вводный мониторинг по данным |
| 6     |          | 13    |                          | практика           | 1,5          | Упражнения на растяжку                         | Хореографический зал | Таблица показателей          |
| 7     |          | 16    |                          | практика           | 1,5          | Упражнения на растяжку                         | Хореографический зал | Таблица показателей          |
| 8     |          | 18    |                          | практика           | 1,5          | Упражнения на растяжку, работа в парах.        | Хореографический зал | Таблица показателей          |
| 9     |          | 20    |                          | практика           | 1,5          | Упражнения                                     | Хореографический зал | Таблица                      |

|    |             |    |  |          |     |   |                                 |                            |
|----|-------------|----|--|----------|-----|---|---------------------------------|----------------------------|
|    |             |    |  |          |     | ия на<br>растяжку,<br>работа в<br>парах.              | рафиче<br>ский<br>зал           | показате<br>лей            |
| 10 |             | 23 |  | практика | 1,5 | Упражнен<br>ия на<br>растяжку,<br>работа в<br>парах.  | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Таблица<br>показате<br>лей |
| 11 |             | 25 |  | практика | 1,5 | Упражнен<br>ия на<br>растяжку,<br>работа в<br>тройках | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Таблица<br>показате<br>лей |
| 12 |             | 27 |  | практика | 1,5 | Упражнен<br>ия на<br>растяжку,<br>работа в<br>тройках | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Таблица<br>показате<br>лей |
| 13 |             | 30 |  | практика | 1,5 | Упражнен<br>ия на<br>растяжку,<br>работа в<br>тройках | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Таблица<br>показате<br>лей |
| 14 | Октябр<br>ь | 2  |  | практика | 1,5 | Растяжка с<br>поверхнос<br>ти                         | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Таблица<br>показате<br>лей |
| 15 |             | 4  |  | практика | 1,5 | Растяжка с<br>поверхнос<br>ти                         | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Таблица<br>показате<br>лей |
| 16 |             | 7  |  | практика | 1,5 | Растяжка с<br>поверхнос<br>ти                         | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Таблица<br>показате<br>лей |
| 17 |             | 9  |  | практика | 1,5 | Постаново<br>чная<br>работа                           | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Наблюд<br>ение             |
| 18 |             | 11 |  | практика | 1,5 | Кувьрки(с<br>выходом<br>на колени)                    | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Таблица<br>показате<br>лей |

|    |        |    |  |                    |     |                                   |                      |   |
|----|--------|----|--|--------------------|-----|-----------------------------------|----------------------|---|
| 19 |        | 14 |  | практика           | 1,5 | Кувьрки(с выходом на колени)      | Хореографический зал | Таблица показателей                       |
| 20 |        | 16 |  | практика           | 1,5 | Постановочная работа              | Хореографический зал | Наблюдение                                |
| 21 |        | 18 |  | практика           | 1,5 | Кувьрки(с выходом на живот)       | Хореографический зал | Таблица показателей                       |
| 22 |        | 21 |  | практика           | 1,5 | Кувьрки(с выходом на живот)       | Хореографический зал | Таблица показателей                       |
| 23 |        | 23 |  | практика           | 1,5 | Постановочная работа              | Хореографический зал | Наблюдение                                |
| 24 |        | 25 |  | Защита показателей | 1,5 | Промежуточная защита показателей. | Хореографический зал | Мониторинг. Сравнение с вводными данными. |
| 25 | Ноябрь | 4  |  | практика           | 1,5 | Силовая нагрузка.                 | Хореографический зал | Таблица показателей                       |
| 26 |        | 6  |  | практика           | 1,5 | Силовая нагрузка.                 | Хореографический зал | Таблица показателей                       |
| 27 |        | 8  |  | практика           | 1,5 | Силовая нагрузка.                 | Хореографический зал | Таблица показателей                       |
| 28 |        | 11 |  | практика           | 1,5 | Постановочная работа              | Хореографический зал | Наблюдение                                |

|    |         |    |  |          |     |                             |                      |                     |
|----|---------|----|--|----------|-----|-----------------------------|----------------------|---------------------|
| 29 |         | 13 |  | практика | 1,5 | Упражнение на спину         | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 30 |         | 15 |  | практика | 1,5 | Упражнение на спину         | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 31 |         | 18 |  | практика | 1,5 | Постановочная работа        | Хореографический зал | Наблюдение          |
| 32 |         | 20 |  | практика | 1,5 | Мостик с пола (прямые руки) | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 33 |         | 22 |  | практика | 1,5 | Мостик с пола (прямые руки) | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 34 |         | 25 |  | практика | 1,5 | Постановочная работа        | Хореографический зал | Наблюдение          |
| 35 |         | 27 |  | практика | 1,5 | Мостик с ног                | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 36 |         | 29 |  | практика | 1,5 | Мостик с ног                | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 37 | Декабрь | 2  |  | практика | 1,5 | Постановочная работа        | Хореографический зал | Наблюдение          |
| 38 |         | 4  |  | практика | 1,5 | Колёса(простой вид)         | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 39 |         | 6  |  | практика | 1,5 | Колёса(простой вид)         | Хореографический зал | Таблица показателей |

|    |  |    |  |                    |     |                          |                      |   |
|----|--|----|--|--------------------|-----|--------------------------|----------------------|---|
| 40 |  | 9  |  | практика           | 1,5 | Постановочная работа     | Хореографический зал | Наблюдение                                |
| 41 |  | 11 |  | практика           | 1,5 | Колёса(простой вид)      | Хореографический зал | Таблица показателей                       |
| 42 |  | 13 |  | практика           | 1,5 | Колёса(простой вид)      | Хореографический зал | Таблица показателей                       |
| 43 |  | 16 |  | практика           | 1,5 | Постановочная работа     | Хореографический зал | Наблюдение                                |
| 44 |  | 18 |  | практика           | 1,5 | Колёса(усложнённые виды) | Хореографический зал | Таблица показателей                       |
| 45 |  | 20 |  | практика           | 1,5 | Колёса(усложнённые виды) | Хореографический зал | Таблица показателей                       |
| 46 |  | 23 |  | практика           | 1,5 | Постановочная работа     | Хореографический зал | Наблюдение                                |
| 47 |  | 25 |  | практика           | 1,5 | Колёса(усложнённые виды) | Хореографический зал | Таблица показателей                       |
| 48 |  | 27 |  | Защита показателей | 1,5 | Защита показателей       | Хореографический зал | Мониторинг. Сравнение с вводными данными. |
| 49 |  | 30 |  | практика           | 1,5 | Защита показателей       | Хореографический зал | Мониторинг. Сравнение с                   |

|    |         |    |  |          |     |                                   |                      |                              |
|----|---------|----|--|----------|-----|-----------------------------------|----------------------|------------------------------|
|    |         |    |  |          |     |                                   |                      | ВВОДНЫ<br>МИ<br>ДАННЫМ<br>И. |
| 50 | Январь  | 13 |  | практика | 1,5 | Перевороты<br>вперёд(простой вид) | Хореографический зал | Таблица показателей          |
| 51 |         | 15 |  | практика | 1,5 | Перевороты<br>вперёд(простой вид) | Хореографический зал | Таблица показателей          |
| 52 |         | 17 |  | практика | 1,5 | Постановочная работа              | Хореографический зал | Наблюдение                   |
| 53 |         | 20 |  | практика | 1,5 | Перевороты<br>вперёд(простой вид) | Хореографический зал | Таблица показателей          |
| 54 |         | 22 |  | практика | 1,5 | Перевороты<br>вперёд(простой вид) | Хореографический зал | Таблица показателей          |
| 55 |         | 24 |  | практика | 1,5 | Постановочная работа              | Хореографический зал | Наблюдение                   |
| 56 |         | 27 |  | практика | 1,5 | Перевороты<br>вперёд<br>на локтях | Хореографический зал | Таблица показателей          |
| 57 |         | 29 |  | практика | 1,5 | Перевороты<br>вперёд<br>на локтях | Хореографический зал | Таблица показателей          |
| 58 |         | 31 |  | практика | 1,5 | Постановочная работа              | Хореографический зал | Наблюдение                   |
| 59 | Февраль | 3  |  | практика | 1,5 | Перевороты<br>вперёд<br>на локтях | Хореографический зал | Таблица показателей          |

|    |  |    |  |          |     |                               |                      |                     |
|----|--|----|--|----------|-----|-------------------------------|----------------------|---------------------|
| 60 |  | 5  |  | практика | 1,5 | Перевороты вперёд на локтях   | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 61 |  | 7  |  | практика | 1,5 | Постановочная работа          | Хореографический зал | Наблюдение          |
| 62 |  | 10 |  | практика | 1,5 | Перевороты назад(простой вид) | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 63 |  | 12 |  | практика | 1,5 | Перевороты назад(простой вид) | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 64 |  | 14 |  | практика | 1,5 | Постановочная деятельность    | Хореографический зал | Наблюдение          |
| 65 |  | 17 |  | практика | 1,5 | Перевороты назад(простой вид) | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 66 |  | 19 |  | практика | 1,5 | Перевороты назад(простой вид) | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 67 |  | 21 |  | практика | 1,5 | Постановочная деятельность    | Хореографический зал | Наблюдение          |
| 68 |  | 24 |  | практика | 1,5 | Постановочная деятельность    | Хореографический зал | Наблюдение          |
| 69 |  | 26 |  | практика | 1,5 | Перевороты назад(простой вид) | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 70 |  | 28 |  | практика | 1,5 | Перевороты назад(простой вид) | Хореографический зал | Таблица показателей |

|    |      |    |  |          |     |   |                      |                     |
|----|------|----|--|----------|-----|---|----------------------|---------------------|
| 71 | Март | 2  |  | практика | 1,5 | Стойки на голове(простые: согнутые и прямые ноги) | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 72 |      | 4  |  | практика | 1,5 | Постановочная деятельность                        | Хореографический зал | Наблюдение          |
| 73 |      | 6  |  | практика | 1,5 | Стойки на голове(простые: согнутые и прямые ноги) | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 74 |      | 9  |  | практика | 1,5 | Стойки на голове(простые: согнутые и прямые ноги) | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 75 |      | 11 |  | практика | 1,5 | Стойки на голове(простые: согнутые и прямые ноги) | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 76 |      | 13 |  | практика | 1,5 | Постановочная деятельность                        | Хореографический зал | Наблюдение          |
| 77 |      | 16 |  | практика | 1,5 | Стойки(работа с ногами)                           | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 78 |      | 18 |  | практика | 1,5 | Стойки (работа с ногами)                          | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 79 |      | 20 |  | практика | 1,5 | Постановочная деятельность                        | Хореографический зал | Наблюдение          |

|    |        |    |  |                    |     |                                 |                      |   |
|----|--------|----|--|--------------------|-----|---------------------------------|----------------------|---|
| 80 |        | 30 |  | Защита показателей | 1,5 | Защита показателей              | Хореографический зал | Мониторинг. Сравнение с вводными данными. |
| 81 | Апрель | 1  |  | практика           | 1,5 | Постановочная деятельность      | Хореографический зал | Наблюдение                                |
| 82 |        | 3  |  | практика           | 1,5 | Прыжки в партере (простые виды) | Хореографический зал | Таблица показателей                       |
| 83 |        | 6  |  | практика           | 1,5 | Прыжки в партере (простые виды) | Хореографический зал | Таблица показателей                       |
| 84 |        | 8  |  | практика           | 1,5 | Постановочная деятельность      | Хореографический зал | Наблюдение                                |
| 85 |        | 10 |  | практика           | 1,5 | Прыжки в партере (простые виды) | Хореографический зал | Таблица показателей                       |
| 86 |        | 13 |  | практика           | 1,5 | Прыжки в партере (простые виды) | Хореографический зал | Таблица показателей                       |
| 87 |        | 15 |  | практика           | 1,5 | Постановочная деятельность      | Хореографический зал | Наблюдение                                |
| 88 |        | 17 |  | практика           | 1,5 | Прыжки в партере (перемещение)  | Хореографический зал | Таблица показателей                       |
| 89 |        | 20 |  | практика           | 1,5 | Прыжки в партере (перемещение)  | Хореографический зал | Таблица показателей                       |

|    |     |    |  |          |     |                                   |                                    |                     |
|----|-----|----|--|----------|-----|-----------------------------------|------------------------------------|---------------------|
| 90 |     | 22 |  | практика | 1,5 | Постановочная деятельность        | Хореографический зал               | Наблюдение          |
| 91 |     | 24 |  | практика | 1,5 | Прыжки в партере (перемещение)    | Хореографический зал               | Таблица показателей |
| 92 |     | 27 |  | практика | 1,5 | Прыжки в партере (перемещение)    | Хореографический зал               | Таблица показателей |
| 93 |     | 29 |  | практика | 1,5 | Постановочная деятельность        | Хореографический зал               | Наблюдение          |
| 94 | Май | 4  |  | практика | 1,5 | Постановочная деятельность        | Хореографический зал               | Наблюдение          |
| 95 |     | 6  |  | практика | 1,5 | Постановочная деятельность        | Хореографический зал               | Наблюдение          |
| 96 |     | 8  |  | теория   | 1,5 | Подготовка к отчётному концерту.  | Хореографический зал               | Беседа/опрос        |
| 97 |     | 11 |  | практика | 1,5 | Разучивание показательных связок. | Хореографический зал               | Творческие задания  |
| 98 |     | 13 |  | практика | 1,5 | Разучивание показательных связок. | Хореографический зал               | Творческие задания  |
| 99 |     | 15 |  | практика | 1,5 | Разучивание показательных связок. | Хореографический зал<br>Творческие | Творческие задания  |

|               |  |    |  |                           |       |                                      |                                 |   |
|---------------|--|----|--|---------------------------|-------|--------------------------------------|---------------------------------|---|
|               |  |    |  |                           |       |                                      | задани<br>я                     |   |
| 100           |  | 18 |  | практика                  | 1,5   | Работа над<br>ошибками               | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Наблюде<br>ние  |
| 101           |  | 20 |  | практика                  | 1,5   | Работа над<br>ошибками               | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Наблюде<br>ние  |
| 102           |  | 22 |  | практика                  | 1,5   | Отработка<br>связок                  | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Наблюде<br>ние  |
| 103           |  | 25 |  | Защита<br>показате<br>лей | 1,5   | Годовая<br>защита<br>показателе<br>й | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Итоговы<br>й<br>монитор<br>инг.<br>Выходн<br>ая<br>таблица<br>по<br>данным. |
| 104           |  | 27 |  | Защита<br>показате<br>лей | 1,5   | Годовая<br>защита<br>показателе<br>й | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Итоговы<br>й<br>монитор<br>инг.<br>Выходн<br>ая<br>таблица<br>по<br>данным. |
| 105           |  | 29 |  | концерт                   | 1,5   | Отчётный<br>концерт.                 | Актов<br>ый зал                 | Концерт   |
| <b>ИТОГО:</b> |  |    |  |                           | 157,5 |                                      |                                 |   |

## Календарно-тематический график

2 год обучения. Базовый уровень. Группа № 1

| № п/п | Месяц    | Число | Время проведения занятия                        | Форма занятия      | Кол-во часов | Тема занятия                       | Место проведения     | Форма контроля               |
|-------|----------|-------|---|--------------------|--------------|------------------------------------|----------------------|------------------------------|
| 1     | сентябрь | 2     | Гр.2:<br>10.40-12.10<br><br>Гр.4<br>15.00-16.30 | Теория/<br>игровая | 1,5          | Вводное занятие.<br>Тренинги       | Хореографический зал | Беседа/опрос                 |
| 2     |          | 4     |   | практика           | 1,5          | Подготовительные упражнения        | Хореографический зал | Таблица показателей          |
| 3     |          | 6     |   | практика           | 1,5          | Подготовительные упражнения        | Хореографический зал | Таблица показателей          |
| 4     |          | 9     |   | практика           | 1,5          | Подготовительные упражнения        | Хореографический зал | Таблица показателей          |
| 5     |          | 11    |   | Защита показателей | 1,5          | Упражнения восстановления растяжки | Хореографический зал | Вводный мониторинг по данным |
| 6     |          | 13    |   | практика           | 1,5          | Упражнения восстановления растяжки | Хореографический зал | Таблица показателей          |
| 7     |          | 16    |   | практика           | 1,5          | Упражнения восстановления растяжки | Хореографический зал | Таблица показателей          |
| 8     |          | 18    |   | практика           | 1,5          | Усиленная                          | Хореографический зал | Таблица                      |

|    |         |    |  |          |     |                                      |                      |                     |
|----|---------|----|--|----------|-----|--------------------------------------|----------------------|---------------------|
|    |         |    |  | а        |     | растяжка, работа в парах.            | рафический зал       | показатели          |
| 9  |         | 20 |  | практика | 1,5 | Усиленная растяжка, работа в парах.  | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 10 |         | 23 |  | практика | 1,5 | Усиленная растяжка, работа в парах.  | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 11 |         | 25 |  | практика | 1,5 | Усиленная растяжка, работа в тройках | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 12 |         | 27 |  | практика | 1,5 | Усиленная растяжка, работа в тройках | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 13 |         | 30 |  | практика | 1,5 | Усиленная растяжка, работа в тройках | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 14 | октябрь | 2  |  | практика | 1,5 | Минусовая растяжка                   | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 15 |         | 4  |  | практика | 1,5 | Минусовая растяжка                   | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 16 |         | 7  |  | практика | 1,5 | Минусовая растяжка                   | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 17 |         | 9  |  | практика | 1,5 | Постановочная работа                 | Хореографический зал | Наблюдение          |
| 18 |         | 11 |  | практика | 1,5 | Кувьрки шпагатных видов              | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 19 |         | 14 |  | практика | 1,5 | Кувьрки                              | Хореографический зал | Таблица             |

|    |        |    |  |                    |     |  |                      |   |
|----|--------|----|--|--------------------|-----|--|----------------------|---|
|    |        |    |  | а                  |     | шпагатных видов                          | рафический зал       | показателей                               |
| 20 |        | 16 |  | практика           | 1,5 | Постановочная работа                     | Хореографический зал | Наблюдение                                |
| 21 |        | 18 |  | практика           | 1,5 | Кувьрки шпагатных видов                  | Хореографический зал | Таблица показателей                       |
| 22 |        | 21 |  | практика           | 1,5 | Кувьрки шпагатных видов                  | Хореографический зал | Таблица показателей                       |
| 23 |        | 23 |  | практика           | 1,5 | Постановочная работа                     | Хореографический зал | Наблюдение                                |
| 24 |        | 25 |  | Защита показателей | 1,5 | Промежуточная защита показателей.        | Хореографический зал | Мониторинг. Сравнение с вводными данными. |
| 25 | Ноябрь | 4  |  | практика           | 1,5 | Силовая нагрузка, работа на выносливость | Хореографический зал | Таблица показателей                       |
| 26 |        | 6  |  | практика           | 1,5 | Силовая нагрузка, работа на выносливость | Хореографический зал | Таблица показателей                       |
| 27 |        | 8  |  | практика           | 1,5 | Силовая нагрузка, работа на выносливость | Хореографический зал | Таблица показателей                       |
| 28 |        | 11 |  | практика           | 1,5 | Постановочная                            | Хореографический зал | Наблюдение                                |

|    |         |    |  |          |     |                                     |                      |                     |
|----|---------|----|--|----------|-----|-------------------------------------|----------------------|---------------------|
|    |         |    |  |          |     | работа                              | ский зал             |                     |
| 29 |         | 13 |  | практика | 1,5 | Упражнения на гибкость              | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 30 |         | 15 |  | практика | 1,5 | Упражнения на гибкость              | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 31 |         | 18 |  | практика | 1,5 | Постановочная работа                | Хореографический зал | Наблюдение          |
| 32 |         | 20 |  | практика | 1,5 | Мостик на локтях                    | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 33 |         | 22 |  | практика | 1,5 | Мостик на локтях                    | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 34 |         | 25 |  | практика | 1,5 | Постановочная работа                | Хореографический зал | Наблюдение          |
| 35 |         | 27 |  | практика | 1,5 | Мостик на локтях с подключением ног | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 36 |         | 29 |  | практика | 1,5 | Мостик на локтях с подключением ног | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 37 | Декабрь | 2  |  | практика | 1,5 | Постановочная работа                | Хореографический зал | Наблюдение          |
| 38 |         | 4  |  | практика | 1,5 | Колёса на одной руке                | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 39 |         | 6  |  | практика | 1,5 | Колёса на одной руке                | Хореографический зал | Таблица показателей |

|    |  |    |  |                    |     |                      |                      |   |
|----|--|----|--|--------------------|-----|----------------------|----------------------|---|
|    |  |    |  |                    |     |                      | ский зал             | лей                                       |
| 40 |  | 9  |  | практика           | 1,5 | Постановочная работа | Хореографический зал | Наблюдение                                |
| 41 |  | 11 |  | практика           | 1,5 | Колёса с ускорением  | Хореографический зал | Таблица показателей                       |
| 42 |  | 13 |  | практика           | 1,5 | Колёса с ускорением  | Хореографический зал | Таблица показателей                       |
| 43 |  | 16 |  | практика           | 1,5 | Постановочная работа | Хореографический зал | Наблюдение                                |
| 44 |  | 18 |  | практика           | 1,5 | Колёса на коленях    | Хореографический зал | Таблица показателей                       |
| 45 |  | 20 |  | практика           | 1,5 | Колёса на локтях     | Хореографический зал | Таблица показателей                       |
| 46 |  | 23 |  | практика           | 1,5 | Постановочная работа | Хореографический зал | Наблюдение                                |
| 47 |  | 25 |  | практика           | 1,5 | Колёса на локтях     | Хореографический зал | Таблица показателей                       |
| 48 |  | 27 |  | Защита показателей | 1,5 | Защита показателей   | Хореографический зал | Мониторинг. Сравнение с вводными данными. |
| 49 |  | 30 |  | практика           | 1,5 | Повтор переворота    | Хореографический зал | Таблица показателей                       |

|    |         |    |  |          |     |  |                      |                     |
|----|---------|----|--|----------|-----|--|----------------------|---------------------|
|    |         |    |  |          |     | вперёд                                   | ский зал             | лей                 |
| 50 | Январь  | 13 |  | практика | 1,5 | Перевороты вперёд через шпагат           | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 51 |         | 15 |  | практика | 1,5 | Перевороты вперёд через шпагат           | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 52 |         | 17 |  | практика | 1,5 | Постановочная работа                     | Хореографический зал | Наблюдение          |
| 53 |         | 20 |  | практика | 1,5 | перевороты вперёд на локтях              | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 54 |         | 22 |  | практика | 1,5 | Перевороты вперёд на локтях через шпагат | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 55 |         | 24 |  | практика | 1,5 | Постановочная деятельность               | Хореографический зал | Наблюдение          |
| 56 |         | 27 |  | практика | 1,5 | Перевороты вперёд на локтях через шпагат | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 57 |         | 29 |  | практика | 1,5 | Перевороты вперёд на локтях через шпагат | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 58 |         | 31 |  | практика | 1,5 | Постановочная деятельность               | Хореографический зал | Наблюдение          |
| 59 | Февраль | 3  |  | практика | 1,5 | Перевороты с выходом                     | Хореографический зал | Таблица показателей |

|    |  |    |  |          |     |                                   |                      |                     |
|----|--|----|--|----------|-----|-----------------------------------|----------------------|---------------------|
|    |  |    |  |          |     | на одну ногу                      | зал                  |                     |
| 60 |  | 5  |  | практика | 1,5 | Перевороты с выходом на одну ногу | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 61 |  | 7  |  | практика | 1,5 | Постановочная деятельность        | Хореографический зал | Наблюдение          |
| 62 |  | 10 |  | практика | 1,5 | Перевороты с выходом на одну ногу | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 63 |  | 12 |  | практика | 1,5 | Перевороты с выходом на две ноги  | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 64 |  | 14 |  | практика | 1,5 | Постановочная деятельность        | Хореографический зал | Наблюдение          |
| 65 |  | 17 |  | практика | 1,5 | Перевороты с выходом на две ноги  | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 66 |  | 19 |  | практика | 1,5 | Постановочная деятельность        | Хореографический зал | Наблюдение          |
| 67 |  | 21 |  | практика | 1,5 | Переворот со сменой ног           | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 68 |  | 24 |  | практика | 1,5 | Переворот со сменой ног           | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 69 |  | 26 |  | практика | 1,5 | Переворот со сменой               | Хореографический зал | Таблица показателей |

|    |      |    |  |          |     |   |                      |                     |
|----|------|----|--|----------|-----|---|----------------------|---------------------|
|    |      |    |  |          |     | ног   | ский зал             | лей                 |
| 70 |      | 28 |  | практика | 1,5 | Постановочная деятельность  | Хореографический зал | Наблюдение          |
| 71 | Март | 2  |  | практика | 1,5 | Повтор и закрепление стоек на голове(простые: согнутые и прямые ноги) | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 72 |      | 4  |  | практика | 1,5 | Постановочная деятельность  | Хореографический зал | Наблюдение          |
| 73 |      | 6  |  | практика | 1,5 | Повтор и закрепление стоек на голове с работой ног                    | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 74 |      | 9  |  | практика | 1,5 | Повтор и закрепление стоек на голове с работой ног                    | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 75 |      | 11 |  | практика | 1,5 | Стойки (шпагатные)  | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 76 |      | 13 |  | практика | 1,5 | Постановочная деятельность  | Хореографический зал | Наблюдение          |
| 77 |      | 16 |  | практика | 1,5 | Стойки на локтях  | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 78 |      | 18 |  | практика | 1,5 | Стойки на локтях  | Хореографический зал | Таблица показателей |

|    |        |    |  |                    |     |                                |                      |   |
|----|--------|----|--|--------------------|-----|--------------------------------|----------------------|---|
|    |        |    |  |                    |     |                                | ский зал             | лей                                       |
| 79 |        | 20 |  | практика           | 1,5 | Постановочная деятельность     | Хореографический зал | Наблюдение                                |
| 80 |        | 30 |  | Защита показателей | 1,5 | Защита показателей             | Хореографический зал | Мониторинг. Сравнение с вводными данными. |
| 81 | Апрель | 1  |  | практика           | 1,5 | Постановочная деятельность     | Хореографический зал | Наблюдение                                |
| 82 |        | 3  |  | практика           | 1,5 | Прыжки в партере (шпагатные)   | Хореографический зал | Таблица показателей                       |
| 83 |        | 6  |  | практика           | 1,5 | Прыжки в партере (шпагатные)   | Хореографический зал | Таблица показателей                       |
| 84 |        | 8  |  | практика           | 1,5 | Постановочная деятельность     | Хореографический зал | Наблюдение                                |
| 85 |        | 10 |  | практика           | 1,5 | Прыжки в партере через шпагаты | Хореографический зал | Таблица показателей                       |
| 86 |        | 13 |  | практика           | 1,5 | Постановочная деятельность     | Хореографический зал | Наблюдение                                |
| 87 |        | 15 |  | практика           | 1,5 | Прыжки в партере через шпагаты | Хореографический зал | Таблица показателей                       |
| 88 |        | 17 |  | практика           | 1,5 | Постановочная                  | Хореографический     | Наблюдение                                |

|    |     |    |  |          |     |                                   |                      |                     |
|----|-----|----|--|----------|-----|-----------------------------------|----------------------|---------------------|
|    |     |    |  |          |     | деятельность                      | ский зал             |                     |
| 89 |     | 20 |  | практика | 1,5 | Прыжки в положение стоя           | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 90 |     | 22 |  | практика | 1,5 | Прыжки в положение стоя           | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 91 |     | 24 |  | практика | 1,5 | Постановочная деятельность        | Хореографический зал | Наблюдение          |
| 92 |     | 27 |  | практика | 1,5 | Прыжки в положение стоя           | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 93 |     | 29 |  | практика | 1,5 | Прыжки с затяжкой                 | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 94 | Май | 4  |  | практика | 1,5 | Постановочная деятельность        | Хореографический зал | Наблюдение          |
| 95 |     | 6  |  | практика | 1,5 | Постановочная деятельность        | Хореографический зал | Наблюдение          |
| 96 |     | 8  |  | практика | 1,5 | Постановочная деятельность        | Хореографический зал | Наблюдение          |
| 97 |     | 11 |  | теория   | 1,5 | Подготовка к отчётному концерту.  | Хореографический зал | Видео-урок/беседа   |
| 98 |     | 13 |  | практика | 1,5 | Разучивание показательных связок. | Хореографический зал | Творческие задания  |
| 99 |     | 15 |  | практика | 1,5 | Разучиван                         | Хореог               | Творчес             |

|                    |  |    |  |                           |       |   |                                 |   |
|--------------------|--|----|--|---------------------------|-------|---|---------------------------------|---|
|                    |  |    |  | а                         |       | ие<br>показатель<br>ных<br>связок.              | рафиче<br>ский<br>зал           | кие<br>задания  |
| 100                |  | 18 |  | практик<br>а              | 1,5   | Разучиван<br>ие<br>показатель<br>ных<br>связок. | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Творчес<br>кие<br>задания   |
| 101                |  | 20 |  | практик<br>а              | 1,5   | Работа над<br>ошибками                          | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Видео-<br>урок/бес<br>еда   |
| 102                |  | 22 |  | практик<br>а              | 1,5   | Работа над<br>ошибками                          | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Наблюд<br>ение  |
| 103                |  | 25 |  | практик<br>а              | 1,5   | Отработка<br>связок                             | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Наблюд<br>ение  |
| 104                |  | 27 |  | Защита<br>показате<br>лей | 1,5   | Годовая<br>защита<br>показателе<br>й            | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Итоговы<br>й<br>монитор<br>инг.<br>Выходн<br>ая<br>таблица<br>по<br>данным. |
| 105                |  | 29 |  | практик<br>а              | 1,5   | Отчётный<br>концерт.                            | Актов<br>ый зал                 | Концерт   |
| <b>ИТО<br/>ГО:</b> |  |    |  |                           | 157,5 |   |                                 |   |

## Календарно-тематический график

3 год обучения. Продвинутый уровень. Группа № 3,4

| № п/п | Месяц    | Число | Время проведения занятия | Форма занятия      | Кол-во часов | Тема занятия                       | Место проведения     | Форма контроля               |
|-------|----------|-------|--------------------------|--------------------|--------------|------------------------------------|----------------------|------------------------------|
| 1     | сентябрь | 2     | 9.00-10.30               | Теория/игровая     | 1,5          | Вводное занятие. Тренинги          | Хореографический зал | Беседа/опрос                 |
| 2     |          | 4     |                          | практика           | 1,5          | Подготовительные упражнения        | Хореографический зал | Таблица показателей          |
| 3     |          | 6     |                          | практика           | 1,5          | Подготовительные упражнения        | Хореографический зал | Таблица показателей          |
| 4     |          | 9     |                          | практика           | 1,5          | Подготовительные упражнения        | Хореографический зал | Таблица показателей          |
| 5     |          | 11    |                          | Защита показателей | 1,5          | Упражнения восстановления растяжки | Хореографический зал | Вводный мониторинг по данным |
| 6     |          | 13    |                          | практика           | 1,5          | Упражнения восстановления растяжки | Хореографический зал | Таблица показателей          |
| 7     |          | 16    |                          | практика           | 1,5          | Упражнения восстановления растяжки | Хореографический зал | Таблица показателей          |
| 8     |          | 18    |                          | практика           | 1,5          | Усиленная растяжка на минус        | Хореографический зал | Таблица показателей          |
| 9     |          | 20    |                          | практика           | 1,5          | Усиленная растяжка                 | Хореографический зал | Таблица показателей          |

|    |             |    |  |              |     |   |                                 |                            |
|----|-------------|----|--|--------------|-----|---|---------------------------------|----------------------------|
|    |             |    |  |              |     | на минус  | ский зал                        | лей                        |
| 10 |             | 23 |  | практик<br>а | 1,5 | Усиленная<br>растяжка<br>на минус<br>работа в<br>парах.   | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Таблица<br>показате<br>лей |
| 11 |             | 25 |  | практик<br>а | 1,5 | Усиленная<br>растяжка<br>на минус<br>работа в<br>тройках  | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Таблица<br>показате<br>лей |
| 12 |             | 27 |  | практик<br>а | 1,5 | Усиленная<br>растяжка,<br>работа в<br>тройках             | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Таблица<br>показате<br>лей |
| 13 |             | 30 |  | практик<br>а | 1,5 | Усиленная<br>растяжка<br>на минус,<br>работа в<br>тройках | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Таблица<br>показате<br>лей |
| 14 | октябр<br>ь | 2  |  | практик<br>а | 1,5 | Растяжка с<br>максималь<br>ной<br>поверхнос<br>ти         | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Таблица<br>показате<br>лей |
| 15 |             | 4  |  | практик<br>а | 1,5 | Растяжка с<br>максималь<br>ной<br>поверхнос<br>ти         | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Таблица<br>показате<br>лей |
| 16 |             | 7  |  | практик<br>а | 1,5 | Растяжка с<br>максималь<br>ной<br>поверхнос<br>ти         | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Таблица<br>показате<br>лей |
| 17 |             | 9  |  | практик<br>а | 1,5 | Растяжка с<br>максималь<br>ной<br>поверхнос<br>ти         | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Таблица<br>показате<br>лей |
| 18 |             | 11 |  | практик<br>а | 1,5 | Повтор и<br>закреплен<br>ие:Кувырк                        | Хореог<br>рафиче<br>ский        | Таблица<br>показате<br>лей |

|    |        |    |  |                    |     |   |                      |   |
|----|--------|----|--|--------------------|-----|---|----------------------|---|
|    |        |    |  |                    |     | и шпагатных видов                       | зал                  |   |
| 19 |        | 14 |  | практика           | 1,5 | Кувырки через стойки                    | Хореографический зал | Таблица показателей                       |
| 20 |        | 16 |  | практика           | 1,5 | Постановочная работа                    | Хореографический зал | Таблица показателей                       |
| 21 |        | 18 |  | практика           | 1,5 | Перекаты через плечо                    | Хореографический зал | Таблица показателей                       |
| 22 |        | 21 |  | практика           | 1,5 | Перекаты из переворота                  | Хореографический зал | Таблица показателей                       |
| 23 |        | 23 |  | практика           | 1,5 | Постановочная работа                    | Хореографический зал | Наблюдение                                |
| 24 |        | 25 |  | Защита показателей | 1,5 | Промежуточная защита показателей.       | Хореографический зал | Мониторинг. Сравнение с вводными данными. |
| 25 | Ноябрь | 4  |  | практика           | 1,5 | Силовая нагрузка, работа над всем телом | Хореографический зал | Таблица показателей                       |
| 26 |        | 6  |  | практика           | 1,5 | Силовая нагрузка, работа над всем телом | Хореографический зал | Таблица показателей                       |
| 27 |        | 8  |  | практика           | 1,5 | Силовая нагрузка, работа над всем телом | Хореографический зал | Таблица показателей                       |
| 28 |        | 11 |  | практика           | 1,5 | Постановочная работа                    | Хореографический зал | Наблюдение                                |

|    |         |    |  |          |     |   |                      |                     |
|----|---------|----|--|----------|-----|---|----------------------|---------------------|
|    |         |    |  | а        |     | чная работа                             | рафический зал       | ение                |
| 29 |         | 13 |  | практика | 1,5 | Восстановление гибкости спины           | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 30 |         | 15 |  | практика | 1,5 | Восстановление гибкости спины           | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 31 |         | 18 |  | практика | 1,5 | Постановочная работа                    | Хореографический зал | Наблюдение          |
| 32 |         | 20 |  | практика | 1,5 | Повтор и закрепление: Мостик на локтях  | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 33 |         | 22 |  | практика | 1,5 | Мостик на локтях (через положение стоя) | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 34 |         | 25 |  | практика | 1,5 | Постановочная работа                    | Хореографический зал | Наблюдение          |
| 35 |         | 27 |  | практика | 1,5 | Работа над глубиной мостика             | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 36 |         | 29 |  | практика | 1,5 | Работа над глубиной мостика             | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 37 | Декабрь | 2  |  | практика | 1,5 | Постановочная работа                    | Хореографический зал | Наблюдение          |
| 38 |         | 4  |  | практика | 1,5 | Повтор и закрепление колёс              | Хореографический зал | Таблица показателей |

|    |  |    |  |                    |     |                        |                      |                                  |
|----|--|----|--|--------------------|-----|------------------------|----------------------|----------------------------------|
|    |  |    |  |                    |     | на одной руке          | зал                  |                                  |
| 39 |  | 6  |  | практика           | 1,5 | Колёса через зависание | Хореографический зал | Таблица показателей              |
| 40 |  | 9  |  | практика           | 1,5 | Постановочная работа   | Хореографический зал | Наблюдение                       |
| 41 |  | 11 |  | практика           | 1,5 | Разбеговые колёса      | Хореографический зал | Таблица показателей              |
| 42 |  | 13 |  | практика           | 1,5 | Разбеговые колёса      | Хореографический зал | Таблица показателей              |
| 43 |  | 16 |  | практика           | 1,5 | Постановочная работа   | Хореографический зал | Наблюдение                       |
| 44 |  | 18 |  | практика           | 1,5 | Подготовка на маховое  | Хореографический зал | Таблица показателей              |
| 45 |  | 20 |  | практика           | 1,5 | Подготовка на маховое  | Хореографический зал | Таблица показателей              |
| 46 |  | 23 |  | практика           | 1,5 | Постановочная работа   | Хореографический зал | Наблюдение                       |
| 47 |  | 25 |  | практика           | 1,5 | Подготовка на маховое  | Хореографический зал | Таблица показателей              |
| 48 |  | 27 |  | Защита показателей | 1,5 | Защита показателей     | Хореографический зал | Мониторинг. Сравнение с вводными |

|    |        |    |  |          |     |   |                      |                     |
|----|--------|----|--|----------|-----|---|----------------------|---------------------|
|    |        |    |  |          |     |   |                      | данным и.           |
| 49 |        | 30 |  | практика | 1,5 | Повтор и закрепление проученных переворотов | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 50 | Январь | 13 |  | практика | 1,5 | Повтор и закрепление проученных переворотов | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 51 |        | 15 |  | практика | 1,5 | Перевороты через зависание                  | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 52 |        | 17 |  | практика | 1,5 | Постановочная работа                        | Хореографический зал | Наблюдение          |
| 53 |        | 20 |  | практика | 1,5 | Перевороты через зависание                  | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 54 |        | 22 |  | практика | 1,5 | Перевороты через зависание                  | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 55 |        | 24 |  | практика | 1,5 | Постановочная деятельность                  | Хореографический зал | Наблюдение          |
| 56 |        | 27 |  | практика | 1,5 | Перевороты со сменой ног                    | Хореографический зал | Таблица показателей |
| 57 |        | 29 |  | практика | 1,5 | Перевороты со сменой ног                    | Хореографический зал | Таблица показателей |

|    |             |    |  |              |     |                                       |                                 |                            |
|----|-------------|----|--|--------------|-----|---------------------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| 58 |             | 31 |  | практик<br>а | 1,5 | Постаново<br>чная<br>деятельнос<br>ть | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Наблюд<br>ение             |
| 59 | Феврал<br>ь | 3  |  | практик<br>а | 1,5 | Переворот<br>ы с<br>соскоком          | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Таблица<br>показате<br>лей |
| 60 |             | 5  |  | практик<br>а | 1,5 | Переворот<br>ы с<br>соскоком          | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Таблица<br>показате<br>лей |
| 61 |             | 7  |  | практик<br>а | 1,5 | Постаново<br>чная<br>деятельнос<br>ть | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Наблюд<br>ение             |
| 62 |             | 10 |  | практик<br>а | 1,5 | Переворот<br>ы с<br>соскоком          | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Таблица<br>показате<br>лей |
| 63 |             | 12 |  | практик<br>а | 1,5 | Подготовк<br>а на фляк                | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Таблица<br>показате<br>лей |
| 64 |             | 14 |  | практик<br>а | 1,5 | Постаново<br>чная<br>деятельнос<br>ть | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Наблюд<br>ение             |
| 65 |             | 17 |  | практик<br>а | 1,5 | Подготовк<br>а на фляк                | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Таблица<br>показате<br>лей |
| 66 |             | 19 |  | практик<br>а | 1,5 | Постаново<br>чная<br>деятельнос<br>ть | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Наблюд<br>ение             |
| 67 |             | 21 |  | практик<br>а | 1,5 | Подготовк<br>а на фляк                | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Таблица<br>показате<br>лей |
| 68 |             | 24 |  | практик<br>а | 1,5 | Подготовк<br>а на фляк                | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Таблица<br>показате<br>лей |

|    |      |    |  |              |     |   |                                 |                            |
|----|------|----|--|--------------|-----|---|---------------------------------|----------------------------|
| 69 |      | 26 |  | практик<br>а | 1,5 | Подготовк<br>а на фляк  | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Таблица<br>показате<br>лей |
| 70 |      | 28 |  | практик<br>а | 1,5 | Постаново<br>чная<br>деятельнос<br>ть                             | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Наблюд<br>ение             |
| 71 | Март | 2  |  | практик<br>а | 1,5 | Повтор и<br>закреплен<br>ие<br>проученны<br>х стоек               | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Таблица<br>показате<br>лей |
| 72 |      | 4  |  | практик<br>а | 1,5 | Постаново<br>чная<br>деятельнос<br>ть                             | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Наблюд<br>ение             |
| 73 |      | 6  |  | практик<br>а | 1,5 | Повтор и<br>закреплен<br>ие<br>проученны<br>х стоек               | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Таблица<br>показате<br>лей |
| 74 |      | 9  |  | практик<br>а | 1,5 | Повтор и<br>закреплен<br>ие<br>проученны<br>х стоек               | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Таблица<br>показате<br>лей |
| 75 |      | 11 |  | практик<br>а | 1,5 | Стойки на<br>руках,<br>работа с<br>балансом в<br>парах            | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Таблица<br>показате<br>лей |
| 76 |      | 13 |  | практик<br>а | 1,5 | Постаново<br>чная<br>деятельнос<br>ть                             | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Наблюд<br>ение             |
| 77 |      | 16 |  | практик<br>а | 1,5 | Стойки на<br>руках,<br>работа с<br>балансом<br>самостояте<br>льно | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Таблица<br>показате<br>лей |
| 78 |      | 18 |  | практик<br>а | 1,5 | Стойки на<br>руках,   | Хореог<br>рафиче                | Таблица<br>показате        |

|    |        |    |  |                    |     |  |                      |   |
|----|--------|----|--|--------------------|-----|--|----------------------|---|
|    |        |    |  |                    |     | работа с балансом самостоятельно       | ский зал             | лей                                       |
| 79 |        | 20 |  | практика           | 1,5 | Постановочная деятельность             | Хореографический зал | Наблюдение                                |
| 80 |        | 30 |  | Защита показателей | 1,5 | Защита показателей                     | Хореографический зал | Мониторинг. Сравнение с вводными данными. |
| 81 | Апрель | 1  |  | практика           | 1,5 | Постановочная деятельность             | Хореографический зал | Наблюдение                                |
| 82 |        | 3  |  | практика           | 1,5 | Повтор и закрепление партерных прыжков | Хореографический зал | Таблица показателей                       |
| 83 |        | 6  |  | практика           | 1,5 | Прыжки на середине                     | Хореографический зал | Таблица показателей                       |
| 84 |        | 8  |  | практика           | 1,5 | Постановочная деятельность             | Хореографический зал | Наблюдение                                |
| 85 |        | 10 |  | практика           | 1,5 | Прыжки на середине                     | Хореографический зал | Таблица показателей                       |
| 86 |        | 13 |  | практика           | 1,5 | Постановочная деятельность             |                      | Наблюдение                                |
| 87 |        | 15 |  | практика           | 1,5 | Прыжки на середине                     | Хореографический     | Таблица показателей                       |

|    |     |    |  |              |     |  |                                 |                            |
|----|-----|----|--|--------------|-----|--|---------------------------------|----------------------------|
|    |     |    |  |              |     |  | зал                             |                            |
| 88 |     | 17 |  | практик<br>а | 1,5 | Постаново<br>чная<br>деятельнос<br>ть      | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Наблюд<br>ение             |
| 89 |     | 20 |  | практик<br>а | 1,5 | Прыжки в<br>кольцо                         | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Таблица<br>показате<br>лей |
| 90 |     | 22 |  | практик<br>а | 1,5 | Прыжки в<br>кольцо                         | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Таблица<br>показате<br>лей |
| 91 |     | 24 |  | практик<br>а | 1,5 | Постаново<br>чная<br>деятельнос<br>ть      | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Наблюд<br>ение             |
| 92 |     | 27 |  | практик<br>а | 1,5 | Прыжки в<br>кольцо                         | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Таблица<br>показате<br>лей |
| 93 |     | 29 |  | практик<br>а | 1,5 | Постаново<br>чная<br>деятельнос<br>ть      | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Наблюд<br>ение             |
| 94 | Май | 4  |  | практик<br>а | 1,5 | Постаново<br>чная<br>деятельнос<br>ть      | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Наблюд<br>ение             |
| 95 |     | 6  |  | практик<br>а | 1,5 | Постаново<br>чная<br>деятельнос<br>ть      | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Наблюд<br>ение             |
| 96 |     | 8  |  | практик<br>а | 1,5 | Постаново<br>чная<br>деятельнос<br>ть      | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Наблюд<br>ение             |
| 97 |     | 11 |  | Теория       | 1,5 | Подготовк<br>а к<br>отчётному<br>концерту. | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Беседа/о<br>прос           |
| 98 |     | 13 |  | практик<br>а | 1,5 | Разучиван<br>ие<br>показатель              | Хореог<br>рафиче<br>ский        | Творчес<br>кие<br>задания  |

|                    |  |    |  |                           |       |   |                                 |   |
|--------------------|--|----|--|---------------------------|-------|---|---------------------------------|---|
|                    |  |    |  |                           |       | ных<br>связок.                                  | зал                             |   |
| 99                 |  | 15 |  | практик<br>а              | 1,5   | Разучиван<br>ие<br>показатель<br>ных<br>связок. | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Творчес<br>кие<br>задания   |
| 100                |  | 18 |  | практик<br>а              | 1,5   | Разучиван<br>ие<br>показатель<br>ных<br>связок. | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Творчес<br>кие<br>задания   |
| 101                |  | 20 |  | практик<br>а              | 1,5   | Работа над<br>ошибками                          | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Видео-<br>урок.<br>Беседа   |
| 102                |  | 22 |  |                           | 1,5   | Работа над<br>ошибками                          | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Наблюд<br>ение  |
| 103                |  | 25 |  | практик<br>а              | 1,5   | Отработка<br>связок                             | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Наблюд<br>ение  |
| 104                |  | 27 |  | Защита<br>показате<br>лей | 1,5   | Годовая<br>защита<br>показателе<br>й            | Хореог<br>рафиче<br>ский<br>зал | Итоговы<br>й<br>монитор<br>инг.<br>Выходн<br>ая<br>таблица<br>по<br>данным. |
| 105                |  | 29 |  | практик<br>а              | 1,5   | Отчётный<br>концерт.                            | Актов<br>ый зал                 | концерт   |
| <b>ИТО<br/>ГО:</b> |  |    |  |                           | 157,5 |   |                                 |   |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575854

Владелец Астахова Лариса Владимировна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022