

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Кадуйского муниципального округа
«Центр детского творчества»

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете
МБУ ДО ЦДТ
Протокол № 3
от 29 августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ЦДТ
Блинова Ю.А.
Приказ № 10-Д
от 29 августа 2023 г.



Физкультурно — спортивная направленность
Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Танцевально-игровая гимнастика»
Возраст обучающихся: 6-15 лет
Срок реализации: 5 лет
Уровень обучения - базовый

Составитель:
педагог дополнительного образования
Удовеченко Марина Леонидовна

п. Кадуй,
2023 год

Раздел №1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Пояснительная записка.

Нормативно-правовая база:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации (на период на 2025 года);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Министерством образования и науки РФ (письмо от 18.11.2015 г. №09-3242);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерством просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. №652-н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. №3;
- Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 г. № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках десятилетия детства, на период до 2027 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р).
- Устав МБУ ДО ЦДТ, утвержден приказом Управления образования Администрации Кадуйского муниципального округа Вологодской области №19 от 11.01.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевально-игровая гимнастика» (далее – Программа) составлена для детей 6-15 лет и направлена на создание условий для сохранения и развития нравственного, психического и физического здоровья обучающихся через приобщение их к различным видам гимнастики, имеет физкультурно-спортивную направленность и соответствует базовому уровню сложности.

Последние годы отмечены существенной динамикой оздоровительной физической культуры, появление новых форм нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности, рассматривающей здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, образом жизни, генетическими факторами, «энергетическим потенциалом». В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это гимнастика.

Гимнастика - один из видов двигательной активности, располагающий большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию его двигательного аппарата и оснащать его необходимыми знаниями, умениями, навыками.

Актуальность программы состоит в том, что в современном мире, когда дети очень много времени проводят в статическом положении, особенно важным становится деятельность по оздоровлению, расширению двигательной культуры, культуры тела, физического здоровья, разумной организации досуга, развлечения, совершенствования, ведения здорового образа жизни. Программа направлена на формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями. В процессе занятий у детей развивается творческая инициатива, умение фантазировать и импровизировать, согласовывая свои движения.

Отличительная особенность программы в том, что осваивать её содержание могут дети с различным уровнем физических возможностей. Начать обучение можно с любого возраста, предусмотренного программой. Обучение построено по принципу «от простого к сложному», поэтому целесообразно пройти все этапы обучения, но это не исключает возможности изучения каждого раздела, как отдельного модуля. Обучение по программе реализуется в трех интегрированных группах: первая интегрированная группа- обучающиеся первого и второго годов обучения; вторая

интегрированная группа-обучающиеся третьего и четвертого годов обучения; третья интегрированная группа-обучающиеся пятого года обучения и обучающиеся, перешедшие в творческую группу. Обучающиеся, закончившие основной курс программы, по желанию переходят в творческую группу, где занятия строятся на сочетании различных видов гимнастики. Организация работы творческой группы осуществляется в нескольких вариантах.

1 вариант: группа создается из обучающихся, закончивших пятилетний курс обучения по программе и решивших остаться в ансамбле для дальнейшего обучения по усложненной программе с добавлением постановочных часов.

2 вариант: создается группа свободного набора из мальчиков с упрощенным обучением программного материала и с большим числом постановочных часов.

Адресатом программы являются дети от 6-15 лет, с различным уровнем физических возможностей.

Объём программы общее количество учебных часов на год обучения для одной группы обучения: (9 месяцев - 34 недели) запланировано 204 учебных часа, необходимых для освоения данной Программы

Форма обучения - очная. Дистанционная форма обучения используется в соответствии с Положением о дистанционной форме обучения в МБУ ДО ЦДТ.

Срок освоения программы – 5 лет

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:

Учебные занятия проходят 2 раза в неделю по 2 учебных часа (без перерыва, так как первая часть занятия направлена на разогрев мышц и перерыв после разогрева не целесообразен) и творческие занятия 1 раз в неделю по 2 учебных часа, 204 учебных часов в год.

Продолжительность учебного часа составляет 1 час 20 минут.

Организация образовательного процесса построена в соответствии с учебным планом и формированием групп. При формировании учебных групп не проводится никаких вступительных экзаменов; принимаются все желающие дети, не имеющие ограничений по здоровью, в соответствии с требованиями программы. Учебные группы формируются из детей одного возраста. В группе предусмотрено количество детей от 10 до 15. В процессе реализации программы используются различные формы проведения занятий: традиционное занятие, репетиционное занятие, игровое занятие, сюжетное занятие, тренировочное занятие. Чтобы заинтересовать детей, поддерживать в них интерес к занятиям, необходимо правильно организовать процесс обучения. В настоящее время для организации образовательного процесса созданы три интегрированные группы: 1-2 г. обучения, 3-4 г. обучения и 5 г. обучения + творческая группа, такая система дает положительные результаты, так как обучающиеся видят рядом более опытных участников ансамбля и быстрее достигают результатов, а у вторых есть возможность

закрепить полученные умения и навыки и лучше развить свои физические возможности. Разнообразие, познание нового, постепенное усложнение изучаемого материала способствуют сохранению желания ребенка снова прийти в зал. Программа включает в себя изучение нетрадиционных видов гимнастики и творческих постановок и построена следующим образом:

1 год обучения. Основы гимнастики. Игровая гимнастика. Творческая деятельность.

Формирование базы двигательных действий, знаний гимнастической терминологии, обучение гимнастическим упражнениям и основным элементам, а также гимнастические игры и задания, развивающие двигательные способности и познавательный интерес к гимнастике. Постановка танцевальных номеров.

2 год обучения. Ритмическая гимнастика. Творческая деятельность.

Формирование у обучающихся чувства ритма, умения двигаться легко и красиво, подчиняя свои движения требованиям гибкости и пластики. Постановка танцевальных номеров.

3 год обучения. Стретчинг. Творческая деятельность.

Развитие гибкости и подвижности суставов, формирование мышечного чувства и умения владеть своими движениями. Постановка танцевальных номеров.

4 год обучения. Стретч-йога. Творческая деятельность.

Формирование правильной осанки и навыка правильного дыхания при выполнении упражнений, развитие концентрации внимания, памяти. Изучение поз, способствующих развитию гибкости и подвижности суставов. Постановка танцевальных номеров.

5 год обучения. Силовая гимнастика. Творческая деятельность.

Развитие координации движений, двигательной памяти, укрепление костной системы, умение согласовывать свои движения с музыкой. Постановка танцевальных номеров.

В программе выделены следующие **направления**:

- развитие физических способностей детей;
- приобретение танцевально-ритмических навыков;
- работа над танцевальным репертуаром;
- музыкально-теоретическая подготовка;
- теоретико-аналитическая работа;
- концертно-исполнительская деятельность.

1.2. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевально-игровая гимнастика».

Цель программы:

Гармоничное развитие физических и творческих способностей обучающихся посредством различных видов гимнастики и основ танцевального искусства.

Задачи программы:

Предметные

- сформировать знания, умения, навыки в выполнении гимнастических упражнений;
- сформировать знания о гимнастической терминологии;
- познакомить с нетрадиционными видами гимнастики;
- развивать чувство ритма, пластики, гибкости и координации движений;
- совершенствовать исполнительское мастерство.

Метапредметные:

- сформировать понятие о правильной осанке;
- укрепить опорно-двигательный аппарат;
- формировать навыки правильного дыхания;
- развивать эмоциональную сферу и совершенствовать функции нервной системы.

Личностные:

- организовать творческую деятельность объединения;
- создать условия для реализации коммуникативной культуры;
- воспитывать готовности к творчеству;
- формировать эстетические качества, чувство прекрасного и гармоничного;
- формировать положительное отношение и восприятие нравственно – этических ценностей общества.

Для достижения цели применяются следующие принципы:

- ❖ постепенность в развитии природных способностей обучающихся;
- ❖ строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;
- ❖ систематичность и регулярность занятий;
- ❖ целенаправленность образовательного процесса.

Способы отслеживания усвоения программы.

- систематическое наблюдение за каждым участником в процессе коллективного действия;
- индивидуальная работа;
- наблюдение за самостоятельной деятельностью детей;
- тестирование;
- диагностические мероприятия (отслеживаются дыхание, меткость, скорость, прыгучесть, гибкость, выносливость, реакция, сила, координация, вестибулярный аппарат, а также рост и вес)
- на основе полученных данных идёт отслеживание результатов двигательного воздействия на ребёнка выстраивается индивидуальная работа с каждым ребёнком, проходит консультирование родителей.

1.3. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевально-игровая гимнастика».

Первая интегрированная группа.

Основы гимнастики. Игровая и ритмическая гимнастика.

Основные задачи.

Предметные:

- научить технике исполнения простейших упражнений;
- развивать опорно-двигательный аппарат;
- способствовать закреплению двигательных навыков;
- формировать навык правильной осанки.

Метапредметные:

- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- развивать эмоциональную отзывчивость к музыке;
- развивать устойчивость движений и способности двигательной сферы;
- развивать умение согласовывать свои действия с другими детьми.

Личностные:

- воспитывать навыки работы в группе;
- воспитывать усердие, трудолюбие и ответственность;
- активизировать познавательный интерес ребенка.

Обучающие должны знать:

- гимнастическую терминологию;
- технику выполнения упражнений;
- комплексы упражнений;
- возможности своего двигательного аппарата;

Обучающиеся должны уметь:

- контролировать осанку;
- выполнять упражнения под музыку;
- работать в группе;
- ориентироваться в пространстве;
- импровизировать и выражать себя под музыку;
- запоминать танцевальный текст.

Учебный план для первой интегрированной группы.

№ п/п	Название темы	Количество учебных часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	2	-	2	опрос
2	Общеразвивающие упражнения	-	14	14	наблюдение
3	Основы ритмической гимнастики и техника равновесий.	-	10	10	наблюдение
4	Акробатика	1	17	18	наблюдение
5	Растяжка-основа гибкости	-	18	18	наблюдение
6	Игроритмика. Игропластика.	-	12	12	наблюдение

	Креативная гимнастика				
7	Партерная гимнастика	-	32	32	наблюдение
8	Импровизация. Муз-творческие игры.	-	28	28	творческая работа
9	Творческая деятельность	-	68	68	выступление
10	Итоговое занятие	-	2	2	наблюдение тест
Итого:		3	201	204	

Содержание программы для первой интегрированной группы.

Тема 1. Водное занятие.

Теория (2 часа) Понятие гимнастики. История возникновения и развития. Техника безопасности на занятиях.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения.

Практика (14 часа) Понятие «исходное положение» и название упражнений. Основные положения рук, ног, туловища. Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений.

Тема 3. Основы ритмической гимнастики и техника равновесий.

Практика (10 часов) Дыхательные упражнения. Разучивание прыжков. Комплексы ритмической гимнастики. Прыжки. Показ и правила выполнения равновесий. Задания на осанку. Равновесие с опорой и без опоры. Упражнения на координацию.

Тема 4. Растяжка - основа гибкости.

Практика (18 часов) Основные упражнения на гибкость и подвижность суставов. Правила выполнения упражнений. Разучивание комплексов.

Тема 5. Акробатические упражнения.

Теория (1 час) Что такое «акробатика». Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Практика (17 часов) Правила выполнения акробатических упражнений. Упражнения на середине зала и в партере. Упражнения в паре.

Тема 6. Игроритмика. Игропластика. Креативная гимнастика.

Практика (12 часов) Координационно правильное выполнение движений под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. Музыкальные задания и игры. Хлопки в такт музыке. Акцентированная ходьба. Выполнение упражнений под музыку
Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях.

Тема 7. Партерная гимнастика.

Практика (32 часа) Комплексы партерной гимнастики для развития и укрепления основной группы мышц.

Тема 8. Импровизация. Музыкально-творческие игры.

Практика (28 часов) Танцевальная импровизация на заданную тему. Творческие игры.

Тема 9. Творческая деятельность.

Практика (68 часов) Постановочная и репетиционная работа.

Тема 10. Итоговое занятие.

Практика (2 часа) Итоговое занятие Показательные выступления.

Вторая интегрированная группа.

Стретчинг. Стретч йога.

Основные задачи.

Предметные:

- разъяснить особенности нетрадиционных видов гимнастики, в том числе стретчинга;
- научить системе растяжки;
- способствовать развитию двигательной памяти и творческого мышления;
- изучить технику йоги;
- способствовать правильному формированию мышечного тонуса;
- совершенствовать технику выполнения упражнений.

Метапредметные:

- развивать умение владеть своим телом и движениями;
- развивать навыки уверенного выполнения поз;
- развивать готовность к творчеству;
- формировать чувство прекрасного, гармоничного и пропорционального развития тела, уверенности в своих движениях.

Личностные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и поддержки;
- формировать элементы самоконтроля;
- создать условия для реализации творческой активности.

Обучающие должны знать:

- нетрадиционные методы растяжки;
- правила выполнения упражнений стретчинга;
- правила дыхания;
- технику выполнения и названия основных поз йоги;

Обучающие должны уметь:

- самостоятельно составлять комплексы упражнений;
- правильно удерживать позы;
- правильно выполнять поставленные двигательные задачи;
- эмоционально выразить себя в движении.

Учебный план для второй интегрированной группы.

№ п/п	Название темы	Количество учебных часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	2		2	опрос
2	Основы стретчинга в гимнастике.		24	24	наблюдение
3	Стретчинга в комплексе		32	32	наблюдение
4	Позы йоги. Комплексы.	4	44	48	наблюдение

5	Дыхание в йоге	1	3	4	наблюдение
6	Импровизация. Творческие игры.		24	24	твор-кая работа
7	Творческая деятельность		68	68	выступление
8	Итоговое занятие		2	2	Наблюдение, тест
Итого		7	197	204	

Содержание программы для второй интегрированной группы.

Тема 1. Водное занятие.

Теория (2 часа) Понятие «стретчинг» и «йога» Техника безопасности на занятиях.

Тема 2. Основы стретчинга в гимнастике.

Практика (24 часов) Основные понятия: поза, статика, пассивное растягивание. Основы и средства стретчинга, типы упражнений.

Освоение упражнений на гибкость и растягивание. Последовательность упражнений. Характеристика основных положений в стретчинге. Упражнения на расслабление.

Тема 3. Стретчинг в комплексе.

Практика (32 часов) Включение стретчинга в комплекс упражнений. Освоение различных комплексов.

Тема 4. Понятие позы.

Теория (1 час) Позы йоги. Поза - как средство развития гибкости.

Практика (47 часов) Показ упражнений и объяснение правил выполнения основных поз. Последовательность выполнения поз. Упражнения для укрепления мышц спины, живота, ног. Комплексы упражнений.

Тема 5. Дыхание в йоге.

Теория (1 час) Правила дыхания при выполнении упражнений в йоге. Дыхательные техники.

Практика (3 часа) Задержка дыхания. Носовое дыхание. Согласование дыхания в позах.

Тема 6. Импровизация. Творческие игры.

Практика (24 часа) Танцевальная импровизация на заданную тему. Творческие игры

Тема 7. Творческая деятельность.

Практика (68 часов) Постановочная и репетиционная работа.

Тема 8. Итоговое занятие.

Практика (2 часа) Итоговое занятие. Показательные выступления.

Третья интегрированная группа.

Силовая гимнастика.

Основные задачи.

Предметные:

- совершенствовать навыки силовой гимнастики;
- овладение новыми движениями с повышенной сложностью;
- совершенствовать практические умения.

Метапредметные:

- расширение функциональных возможностей систем организма;
- формирование музыкально-двигательных навыков и умений.

Личностные:

- воспитание морально-волевых качеств;
- продолжить воспитание нравственно-этических качеств.

Обучающиеся должны знать:

- комплексы силовой гимнастики;
- принципы постановки этюдов;
- теоретическую составляющую курса.

Обучающиеся должны уметь:

- свободно выражать себя в движении;
- владеть комплексами силовой гимнастики;
- импровизировать под заданную музыку;
- правильно и красиво двигаться под музыку.

Учебный план для третьей интегрированной группы.

№ п/п	Название темы	Количество учебных часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	2		2	опрос
2	Основы силовой гимнастики	2	4	6	наблюдение
3	Прыжки		10	10	наблюдение
4	Комплексы силовой гимнастики	1	61	62	наблюдение
5	Импровизация в разных направлениях.	2	52	54	творческая работа
6	Творческая деятельность		68	68	выступление
7	Итоговое занятие		2	2	наблюдение, тест
Итого		7	197	204	

Содержание программы для третьей интегрированной группы.**Тема 1. Водное занятие.**

Теория (2 часа) Техника безопасности на занятиях. Знакомство с программным материалом.

Тема 2. Основы силовой гимнастики.

Теория (2 часа) Физиологическая составляющая курса.

Практика (4 часа) Основные направления.

Тема 3. Прыжки.

Практика (10 часов) Техники выполнения прыжков. Прыжковые комбинации.

Тема 4. Комплексы силовой гимнастики.

Практика (62 часа) Разучивание комплексов силовой гимнастики.

Тема 5. Импровизация.

Практика (54 часов) Упражнения на импровизацию. Авторская импровизация.

Тема 6. Творческая деятельность.

Практика (68 часов) Постановочная и репетиционная работа.

Тема 7. Итоговое занятие.

Практика (2 часа) Итоговое занятие. Концертное выступление.

2.1. Календарный учебный график
на 2023-2024 учебный год.

Первая интегрированная группа.

№ п/п	Месяц	Форма занятий	Тема	Кол-во часов	Место проведения
1	сентябрь	очная	Вводное занятие	2	МБОУ КСШ №1
			Партерная гимнастика, понятие.	2	
			Творческая деятельность	2	
2	сентябрь	очная	ОРУ. Разминка. Тестирование.	2	МБОУ КСШ №1
			Партерная гимнастика	2	
			Творческая деятельность	2	
3	сентябрь	очная	Муз-творческие игры.	2	МБОУ КСШ №1
			Партерная гимнастика	2	
			Творческая деятельность.	2	
4	сентябрь	очная	ОРУ. Разминка. Тестирование.	2	МБОУ КСШ №1
			Партерная гимнастика	2	
			Творческая деятельность	2	
5	октябрь	очная	ОРУ. Разминка.	2	МБОУ КСШ №1
			Партерная гимнастика	2	
			Творческая деятельность	2	
6	октябрь	очная	Муз. импровизация. Лето	2	МБОУ КСШ №1
			Партерная гимнастика	2	
			Творческая деятельность.	2	
7	октябрь	очная	ОРУ. Комплекс.	2	МБОУ КСШ №1
			Партерная гимнастика	2	
			Творческая деятельность	2	
8	октябрь	очная	ОРУ. Комплекс.	2	МБОУ КСШ №1
			Акробатика. Т.Б. при выполнении упражнений	2	
			Творческая деятельность	2	
9	ноябрь	очная	Креативная гимнастика, понятие	2	МБОУ КСШ №1
			Партерная гимнастика	2	
			Творческая деятельность.	2	
10	ноябрь	очная	ОРУ. Комплекс.	2	МБОУ КСШ №1
			Партерная гимнастика	2	
			Творческая деятельность	2	
11	ноябрь	очная	ОРУ. Комплекс.	2	МБОУ

			Растяжка-комплекс Творческая деятельность	2 2	КСШ №1
12	ноябрь	очная	Игроритмика, понятие. Акробатика Творческая деятельность.	2 2 2	МБОУ КСШ №1
13	декабрь	очная	Муз-творческие игры. Партерная гимнастика Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
14	декабрь	очная	Актерские игры. Акробатика Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
15	декабрь	очная	Танцевальная импровизация, работа в паре. Повтори. Растяжка-комплекс Творческая деятельность.	2 2 2	МБОУ КСШ №1
16	декабрь	очная	ОРГиТР. Темп. Упражнения в разном темпе. Акробатика Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
17	январь	очная	ОРГиТР. Осанка. Упражнения для осанки с опорой и без опоры. Растяжка-комплекс Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
18	январь	очная	Акробатика Игропластика, понятие. Творческая деятельность.	2 2 2	МБОУ КСШ №1
19	январь	очная	ОРГиТР. Упражнения на равновесие с опорой и без опоры. Дыхательные упражнения. Прыжки. Актерское мастерство, игры. Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
20	февраль	очная	ОРГиТР. Комплекс упражнений. Прыжки. Актерское мастерство, игры. Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
21	февраль	очная	Актерское мастерство, игры. Акробатика Творческая деятельность.	2 2 2	МБОУ КСШ №1
22	февраль	очная	Актерское мастерство, игры. Растяжка. Правила выполнения. Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
23	февраль	очная	Растяжка. Упражнения у станка. Игропластика Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
24	март	очная	Импровизация. Ветер	2	МБОУ

			Акробатика Творческая деятельность.	2 2	КСШ №1
25	март	очная	Партерная гимнастика. Акробатика Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
26	март	очная	Игроритмика. Муз-творческие игры Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
27	март	очная	Игры с речевым сопровождением Креативная гимнастика Творческая деятельность.	2 2 2	МБОУ КСШ №1
28	апрель	очная	ОРГиТР. Комплекс упражнений. Прыжки. Импровизация, самостоятельная работа Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
29	апрель	очная	Растяжка. Упражнения в партере. Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
30	апрель	очная	Импровизация, самостоятельная работа Акробатика Творческая деятельность.	2 2 2	МБОУ КСШ №1
31	апрель	очная	Партер. Комплекс. Растяжка-комплекс Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
32	май	очная	Партер. Комплекс. Растяжка-комплекс Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
33	май	очная	Растяжка-комплекс Импровизация, самостоятельная работа Творческая деятельность.	2 2 2	МБОУ КСШ №1
34	май	очная	Партер. Комплекс. Итоговое занятие. Тест Творческая деятельность. Концертное выступление	2 2 2	МБОУ КСШ №1
Итого:				204	

Вторая интегрированная группа.

№ п/п	Месяц	Форма занятий	Тема	Кол-во часов	Место проведения
1	сентябрь	очная	Вводное занятие Творческие игры Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1

2	сентябрь	очная	ОС Основные понятия. Средства и типы упражнений Актерское мастерство, игры Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
3	сентябрь	очная	ОС Типы упражнений. Расслабление. Что такое йога. Видеоматериал. Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
4	сентябрь	очная	ОС. Упражнения для основных групп мышц. Танцевальная импровизация в паре Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
5	октябрь	очная	ОС Упражнения для ног. Что такое йога. История. Основные понятия. Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
6	октябрь	очная	ОС Упражнения для спины. Комплекс упражнений стретчинга Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
7	октябрь	очная	ОС Упражнения для плечевого пояса. Правила дыхания. Носовое дыхание. Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
8	октябрь	очная	ОС Упражнения для пресса. Комплекс упражнений стретчинга Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
9	ноябрь	очная	Комплекс упражнений стретчинга Дыхательные техники Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
10	ноябрь	очная	Комплекс упражнений стретчинга ПЙиКомплекс Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
11	ноябрь	очная	Комплекс упражнений стретчинга ОС. Упражнения для основных групп мышц. Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
12	ноябрь	очная	Музыкально-творческие игры Комплекс упражнений стретчинга Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
13	декабрь	очная	Работа над этюдным материалом. ОС. Упражнения для основных групп мышц. Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
14	декабрь	очная	Работа над этюдным материалом.	2	МБОУ

			Комплекс упражнений стретчинга Творческая деятельность	2 2	КСШ №1
15	декабрь	очная	Комплекс упражнений стретчинга ПЙиКомплекс Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
16	декабрь	очная	Комплекс упражнений стретчинга ПЙиКомплекс Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
17	январь	очная	ПЙиКомплекс Актерские игры. Творческое задание Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
18	январь	очная	Комплекс упражнений стретчинга ПЙиКомплекс Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
19	январь	очная	ПЙиКомплекс ОС. Упражнения для основных групп мышц. Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
20	февраль	очная	ПЙиКомплекс Комплекс упражнений стретчинга Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
21	февраль	очная	Танцевальная импровизация ПЙиКомплекс Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
22	февраль	очная	ПЙиКомплекс ОС. Упражнения для основных групп мышц. Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
23	февраль	очная	ПЙиК Поза полулотоса, лотоса Комплекс упражнений стретчинга Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
24	март	очная	ПЙиК Поза кузнечика ПЙиКомплекс Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
25	март	очная	ПЙиК Поза лука ОС. Упражнения для основных групп мышц. Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
26	март	очная	Импровизация на заданную тему Комплекс упражнений стретчинга Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
27	март	очная	ПЙиКомплекс Комплекс упражнений стретчинга Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1

28	апрель	очная	ПЙиКомплекс Комплекс упражнений стретчинга Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
29	апрель	очная	Импровизация на заданную тему ПЙиК Березка, поза плуга Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
30	апрель	очная	ПЙиКомплекс Постановка этюдов. Птицы Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
31	апрель	очная	Импровизация самостоятельная работа ПЙиК Стойка на лопатках Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
32	май	очная	Комплекс упражнений стретчинга ПЙиК Стойки на локтях Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
33	май	очная	Импровизация самостоятельная работа ПЙиК Боковые стойки Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
34	май	очная	ПЙиК Поза получерепахи Итоговое занятие Творческая деятельность Концертное выступление	2 2 2	МБОУ КСШ №1
Итого				204	

Третья интегрированная группа.

№ п/п	Месяц	Форма занятий	Тема	Всего	Место проведения
1	сентябрь	очная	Вводное занятие. Танцевальная и актерская импровизация Игры Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
2	сентябрь	очная	Основы силовой гимнастики. Физиологические возможности. Тестирование. Музыкальные игры Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
3	сентябрь	очная	Основы силовой гимнастики. Физиологические возможности. Тестирование. Прыжки, диагональ Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
4	сентябрь	очная	Комплекс силовой гимнастики. Импровизация на заданную тему	2 2	МБОУ КСШ №1

			Творческая деятельность	2	
5	октябрь	очная	Импровизация. Знакомство с современными стилями хореографии. Комплекс силовой гимнастики Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
6	октябрь	очная	Комплекс силовой гимнастики. Творческие игры Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
7	октябрь	очная	Импровизация. Видеоматериал по современным стилям хореографии. Комплекс силовой гимнастики Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
8	октябрь	очная	Техника выполнения упражнений в силовой гимнастике. Творческие игры Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
9	ноябрь	очная	Импровизация в стиле афро-джаз. Комплекс силовой гимнастики Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
10	ноябрь	очная	Силовая гимнастика. Прыжки. Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
11	ноябрь	очная	Комплекс силовой гимнастики. Прыжки со скакалкой. Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
12	ноябрь	очная	Разучивание комплекса 1 часть. Танцевальная импровизация в свободном стиле Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
13	декабрь	очная	Разучивание комплекса. 1 часть. Танцевальная импровизация в свободном стиле Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
14	декабрь	очная	Упражнения на импровизацию. Отработка движений 1 части комплекса. Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
15	декабрь	очная	Отработка движений 1 части комплекса. Упражнения на импровизацию. Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
16	декабрь	очная	Комплекс силовой гимнастики. Упражнения на импровизацию.	2 2	МБОУ КСШ №1

			Творческая деятельность	2	
17	январь	очная	Комплекс силовой гимнастики. Прыжки в стиле «кантри». Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
18	январь	очная	Упражнения на импровизацию. Комплекс силовой гимнастики. Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
19	январь	очная	Разучивание комплекса 2 часть. Упражнения на импровизацию. Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
20	февраль	очная	Разучивание комплекса 2 часть. Упражнения на импровизацию. Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
21	февраль	очная	Постановка этюда. Африка Отработка движений 2 части комплекса Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
22	февраль	очная	Постановка этюда. Африка Отработка движений 2 части комплекса Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
23	февраль	очная	Постановка этюда. Африка Отработка движений 2 части комплекса Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
24	март	очная	Постановка этюда. Африка Отработка движений 2 части комплекса Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
25	март	очная	Отработка движений 2 части комплекса Комплекс силовой гимнастики Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
26	март	очная	Комплекс. Прыжки с заданием Силовой комплекс в партере Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
27	март	очная	Импровизация в стиле контемп Силовой комплекс в партере Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
28	апрель	очная	Постановка этюдов. Самостоятельная работа в группе. Силовой комплекс в партере Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
29	апрель	очная	Упражнения на импровизацию. Силовой комплекс в партере Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1

30	апрель	очная	Упражнения на импровизацию. Силовой комплекс в партере Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
31	апрель	очная	Силовой комплекс в партере. Комплекс силовой гимнастики Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
32	май	очная	Разучивание комплекса 3 часть. Постановка этюда на свободную тему Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
33	май	очная	Разучивание комплекса 3 часть. Постановка этюда на свободную тему Творческая деятельность	2 2 2	МБОУ КСШ №1
34	май	очная	Постановка этюда в свободном стиле. Итоговое занятие Творческая деятельность Концертное выступление	2 2 2	МБОУ КСШ №1
Итого				204	

2.2. Условия реализации программы.

Материально – техническое оснащение дополнительной общеобразовательной программы «Танцевально-игровая гимнастика».

Для реализации программы необходимы:

- наличие зала для занятий;
- наличие у детей специальной формы и ковриков для занятий;
- маты;
- наличие атрибутов (предметы для занятий гимнастикой);
- музыкальный центр;
- наличие звукозаписей;
- наличие костюмерного фонда для выступлений.

2.3. Формы аттестации.

Организация контроля и промежуточной аттестации обучающихся.

Задачи контроля:

- определение фактических знаний теоретического материала;
- применение полученных умений и навыков на практике;
- определение уровня развития таких качеств, как подвижность, гибкость, пластика и т.д.

Контроль знаний и умений, обучающихся проводится на итоговых занятиях, выступлениях.

Виды контроля: текущий, итоговый, первоначальный и самоконтроль.

Формы контроля:

- итоговое занятие;
- концертное выступление;
- наблюдение;
- игровая программа;
- контрольные задания;
- тестирование.

Подведение итогов по завершению изучения дополнительной общеразвивающей программы «Танцевально-игровая гимнастика» проводится по графику учреждения, применяются различные формы проведения в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля, успеваемости обучающихся в МБУ ДО ЦДТ.

Промежуточная аттестация проводится по завершению первого полугодия, по завершению учебного года, если образовательная программа имеет продолжительность больше одного года. Формы промежуточной аттестации: итоговое занятие, показательное выступление, контрольное занятие.

Форма оценки результатов промежуточной аттестации: высокий уровень, средний уровень, низкий уровень.

Итоговый контроль по завершению изучения программы проводится в конце учебного года в следующих формах: итоговое занятие, зачетное занятие, видео- и фотоматериалы, показательное выступление.

Форма оценки результатов итогового контроля по завершению изучения программы: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

2.4. Оценочные материалы.

- диагностический педагогический мониторинг (приложение 1,2).

2.5. Методические материалы.

В курсе гимнастики применяются традиционные методы организации учебно-познавательной деятельности:

- метод сенсорного восприятия – просмотры видеofilьмов по теме, прослушивание аудиозаписей;
- словесные методы – рассказ, беседа, сообщение, обсуждение, дискуссия;
- наглядный метод – личный пример педагога, так как невозможно объяснить словами движение, не показав его правильного исполнения;
- практический метод – самый важный, основан на активной и сознательной деятельности самих обучающихся;
- метод стимулирования деятельности и поведения – выступление, поощрение, создание ситуации успеха.

Процесс обучения состоит из 3-х основных этапов освоения учебного материала:

- 1) Ознакомление. Объяснение правил изучаемого упражнения, затем демонстрация правильного исполнения.
- 2) Тренировка. Процесс самостоятельного осмысления упражнения, затем работа над техникой исполнения.
- 3) Применение. Использование полученных знаний, умений, навыков.

2.6. Кадровое обеспечение программы.

Программа реализуется педагогом, имеющим среднее профессиональное образование, без требований к квалификации, выполняющим качественно и в полном объёме возложенные на него должностные обязанности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барышникова Т. Азбука хореографии М. Рольор, 1999
2. Голик М.А. Стретчинг М. Советский спорт, 1991
3. Горбачева В.М. Творчество плюс мастерство М,2005
4. Зубкова А.Н. Хатка-йога для начинающих М Медицина,1991
5. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки М. Советский спорт,1990
6. Кириченко С.Н. Оздоровительная аэробика М,2010
7. Константинова А.И. Игровой стретчинг М,1993
8. Лисицкая Т.С. Гимнастика и танец М. Просвещение, 1988
9. Макарова Ю.В. Программа студии детской оздоровительной аэробики М, 2001
10. Пеганов Ю.А. Позвоночник гибок-тело молодое. М.Советский спорт, 1991
11. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии под ред. С.А. Смирнова, 1992
12. Смолевский В.М. Нетрадиционные виды гимнастики М. Просвещение, 1992

Лист Достижений _____ учебный год

Ф.И.О. учащегося _____

1.ТАНЕЦ

№	Критерии оценивания	Баллы
1.	Развитие общей музыкальности	
2.	Ритмичность	
3.	Эмоциональность	
4.	Трудоспособность	
5.	Развитие мышечной выразительности тела	
6.	Осанка	
7.	Координация	
8.	Проявление интереса к танцевальной культуре (искусству)	
Общий балл по предмету		

2.РИТМИКА

№	Критерии оценивания	Баллы
1.	Развитие музыкальности	
2.	Ритмичность	
3.	Эмоциональность	
4.	Трудоспособность	
5.	Развитие мышечной выразительности тела	
6.	Осанка	
7.	Координация	
8.	Владение изученными танцевальными движениями	
Общий балл по предмету		

3.ГИМНАСТИКА

№	Критерии оценивания	Баллы
1.	Ловкость	
2.	Гибкость	
3.	Развитие силы мышц	
4.	Быстрота реакции	
5.	Осанка	
6.	Координация движений	
7.	Выносливость	
8.	Трудоспособность	
Общий балл по предмету		

4. ПОДГОТОВКА КОНЦЕРТНЫХ НОМЕРОВ

№	Критерии оценивания	Класс.	Народ.
1.	Умение распределять сценическую площадку		
2.	Умение слышать преподавателя, понимать и исправлять ошибки		
3.	Умение работать в танцевальном коллективе		
4.	Выразительность, эмоциональность,		
5.	Технически правильное исполнение движений		
6.	Умение импровизировать		
7.	Трудоспособность		
8.	Танцевальная память		
Общий балл по предмету			

Пять баллов по всем параметрам получают дети, обладающие высоким уровнем способностей, с легкостью исполняющие задания педагога.

Четыре балла получают дети, хорошо справляющиеся с заданиями, обладающие средним уровнем способностей.

Три балла – если ребёнок испытывает трудности, показывает низкий уровень способностей.

Два балла – ребёнок не понимает педагога, не может выполнить задания, плохая память, координация и чувство ритма отсутствуют.

Каждый критерий от 1 до 5 баллов, общее количество баллов по предмету от 40 до 8:

- 40 -35 баллов - высокий уровень подготовки;
- 34-32 балла – выше среднего;
- 31-24- средний
- 23-18- ниже среднего
- от 16-низкий уровень подготовки.

Если общее количество баллов по всем предметам за 1 класс по программе «Хореографическое творчество» равно:

- 200 – 161 - баллам - высокий уровень подготовки;
- 160 – 121 - баллам – выше среднего;
- 120 – 81 – средний;
- 80 – 40 ниже среднего;
- ниже 40 - низкий уровень подготовки.

Критерии оценок.

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

По предмету «Танец» в 1 классе проводится диагностика. Оценка в классные журналы по предмету «Танец» не выставляется. Уровень способностей фиксируются только в индивидуальных журналах результатов обучения.

Критерии оценивания качества исполнения.

<i>№</i>	<i>Критерии оценивания</i>
1.	<i>Развитие общей музыкальности</i>
2.	<i>Ритмичность</i>
3.	<i>Эмоциональность</i>
4.	<i>Трудоспособность</i>
5.	<i>Развитие мышечной выразительности тела</i>
6.	<i>Осанка</i>
7.	<i>Координация</i>
8.	<i>Проявление интереса к танцевальной культуре(искусству)</i>
Общий балл по предмету	

Каждый критерий (от 1 до 5 баллов), общее количество баллов по предмету от 8 до 40.

- 40-35 баллов – высокий уровень подготовки;
- 34-32 балла – выше среднего;
- 31-24 – средний
- 23-18 – ниже среднего
- 17-8 – низкий уровень подготовки.

Текущая и промежуточная аттестации во 2 классе может проходить в различных формах: концерты, открытые уроки.

Критерии оценки качества исполнения.

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	оценка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: - неграмотно и невыразительно выполненное движение, -слабая техническая подготовка, -неумение анализировать свое исполнение, -незнание и использование методики исполнения изученных движений и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия регулярных аудиторных занятий, а также плохой посещаемости аудиторных занятий
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Согласно ФГТ, данная система оценки качества исполнения является основной.

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков.

Фронтальный опрос

1. Назовите приспособление, служащее опорой танцовщикам (станок)
2. Сколько точек направления в танцевальном зале? (8)
3. Опишите шестую позицию ног (пятки и носочки сомкнуты вместе)
4. Как называется приветствие в танцевальном зале? (поклон)
5. Что такое партерная гимнастика? (гимнастика на полу)
6. Что такое темп? (это изменяющаяся скорость выполнения движений)
7. Можно ли с помощью движений передать настроение? (да можно, так как ритмика учит детей владеть своим телом, а значит теми или иными движениями показывать свое настроение)
8. Какие качества можно развить на занятиях танцевально-игровой гимнастики? (ловкость, четкость, координацию движений, выразительности пластики, быстроты реакции)
9. Исходное положение это? (положение из которого выполняется упражнение)
10. В каком мультфильме герои танцевали? (Чунга-чанга, Колобок, Простоквашино)
11. Координация – это? (согласованная работа рук, ног, головы, корпуса)
12. Назовите изученные общеразвивающие упражнения: «Книжка», «Бабочка», «Рыбка», «Лягушка», «Страус», «Слон» и т.д.
13. Что такое импровизация в танце?
- Импровизировать в танце – значит творить под музыку, создавать что-либо без предварительной подготовки.
14. Что такое подскок? (небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением)
15. Сед – это (положение сидя)
16. Что обозначает термин «Наклон»? (термин обозначает сгибание тела)
17. Чем полезны упражнения: "Корзинка" (упражнение для укрепления мышц спины, исправления сутулости, развивает эластичность мышц)
"Лягушка" (упражнение для развития выворотности в тазобедренном суставе)

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ГРАФИК НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД.

Для первой интегрированной группы.

Учебная неделя	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
	ОРУ. Разминка. Тестирование.		2	2
	Творческая деятельность.		2	2
2	ОРУ. Разминка. Тестирование.		2	2
	ОРУ. Разминка.		2	2
	Творческая деятельность.		2	2
3	ОРУ. Комплекс.		2	2
	ОРУ. Комплекс.		2	2
	Творческая деятельность.		2	2
4	ОРУ. Комплекс.		2	2
	ОРУ. Комплекс.		2	2
	Творческая деятельность.		2	2
5	Творческая деятельность.		2	2
			2	2
			2	2
6	ОРГиТР. Темп. Упражнения в разном темпе. Творческие задания.		2	2
	ОРГиТР. Осанка. Упражнения для осанки с опорой и без опоры.		2	2
	Творческая деятельность.		2	2
7	ОРГиТР. Упражнения на равновесие с опорой и без опоры. Дыхательные упражнения. Прыжки.		2	2
	ОРГиТР. Комплекс упражнений. Прыжки.		2	2
	Творческая деятельность.		2	2
8	Растяжка. Правила выполнения.		2	2
	Растяжка. Упражнения у станка.		2	2
	Творческая деятельность.		2	2
9	Партерная гимнастика. Понятие.		2	2
	Игроритмика. Игропластика. Понятие.		2	2
	Творческая деятельность.		2	2
10	ОРГиТР. Комплекс упражнений. Прыжки.		2	2
	Растяжка. Упражнения в партере.		2	2
	Творческая деятельность.		2	2
11	Партер. Комплекс.		2	2
	Партер. Комплекс.		2	2
	Творческая деятельность.		2	2

12	Партер. Комплекс.		2	2
	Акробатика. Правила техники безопасности при выполнении упражнений.	1	1	2
	Творческая деятельность.		2	2
13	Растяжка. Работа в паре.		2	2
	Партер. Комплекс.		2	2
	Творческая деятельность.		2	2
14	Партер. Комплекс.		2	2
	Акробатика. Партер. Развитие гибкости.		2	2
	Творческая деятельность.		2	2
15	Креативная гимнастика. Понятие.		2	2
	Импровизация под музыку.		2	2
	Творческая деятельность.		2	2
16	Музыкально-творческие игры.		2	2
	Импровизация под музыку (образ). Итоговое занятие		2	2
	Творческая деятельность.		2	2
17	Комплекс упражнений на растяжку.		2	2
	Акробатика. Партер. Упражнения на укрепление плечевого пояса.		2	2
	Творческая деятельность.		2	2
18	Игропластика. Движение в образе.		2	2
	Акробатика. Партер. Работа в паре.		2	2
	Творческая деятельность.		2	2
19	Музыкально- творческие игры.		2	2
	Постановка этюдов. Цветы		2	2
	Творческая деятельность.		2	2
20	Партерная гимнастика.		2	2
	Постановка этюдов. Цветы		2	2
	Творческая деятельность.		2	2
21	Акробатика. Укрепляющие упражнения. Работа в паре.		2	2
	Партер. Комплекс.		2	2
	Творческая деятельность.		2	2
22	Постановка этюдов. Цветы.		2	2
	Партер. Комплекс.		2	2
	Творческая деятельность.		2	2
23	Постановка этюдов. На выбранную тему.		2	2
	Постановка этюдов. Самостоятельная работа.		2	2
	Творческая деятельность.		2	2

24	Постановка этюдов. Самостоятельная работа.		2	2
	Игропластика. Животные.		2	2
	Творческая деятельность.		2	2
25	Партер. Комплекс.		2	2
	Акробатика. Отработка выученных движений.		2	2
	Творческая деятельность.		2	2
26	Постановка этюдов. Польша.		2	2
	Постановка этюдов. Польша.		2	2
	Творческая деятельность.		2	2
27	Игропластика. Куклы.		2	2
	Партер. Комплекс.		2	2
	Творческая деятельность.		2	2
28	Акробатика. Стойки.		2	2
	Постановка этюдов. Польша.		2	2
	Творческая деятельность.		2	2
29	Постановка этюдов. Польша.		2	2
	Постановка этюдов. Игра с бубном.		2	2
	Творческая деятельность.		2	2
30	Постановка этюдов с лентами.		2	2
	Постановка этюдов с лентами.		2	2
	Творческая деятельность.		2	2
31	Игропластика. Времена года.		2	2
	Игропластика. Импровизация.		2	2
	Творческая деятельность.		2	2
32	Постановка этюдов с лентами.		2	2
	Постановка этюдов на самостоятельно выбранную тему. Работа в группе.		2	2
	Творческая деятельность.		2	2
33	Постановка этюдов. Самостоятельная работа.		2	2
	Акробатика. Стойки		2	2
	Творческая деятельность.			
34	Отработка техники акробатических упражнений.		2	2
	Творческая деятельность.		2	2
	Итоговое занятие. Концертное выступление		2	2
Итого:		3	201	204

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ГРАФИК НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД.

Для второй интегрированной группы

Учебная неделя	Тема	Количество часов.		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2		2
	ОС Основные понятия. Средства и типы упражнений		2	2
2	ОС Типы упражнений. Расслабление.		2	2
	ОС. Упражнения для основных групп мышц.		2	2
3	ОС Упражнения для ног.		2	2
	ОС Упражнения для спины.		2	2
4	ОС Упражнения для плечевого пояса.		2	2
	ОС Упражнения для пресса.		2	2
5	Комплекс упражнений стретчинга		2	2
	Комплекс упражнений стретчинга		2	2
6	Комплекс упражнений стретчинга		2	2
	Музыкально-творческие игры		2	2
7	Работа над этюдным материалом.		2	2
	Работа над этюдным материалом.		2	2
8	Комплекс упражнений стретчинга		2	2
	Комплекс упражнений стретчинга		2	2
9	Актерские игры. Творческое задание		2	2
	Комплекс упражнений стретчинга		2	2
10	Что такое йога. История. Основные понятия.	1	1	2
	Что такое йога. Видеоматериал.		2	2
11	Правила дыхания. Носовое дыхание.	1	1	2
	Дыхательные техники.		2	2
12	ПЙиК Поза полулотоса, лотоса		2	2
	ПЙиК Поза кузнечика		2	2
13	ПЙиК Поза лука		2	2
	Импровизация на заданную тему		2	2
14	Постановка этюдов. Птицы		2	2

	Постановка этюдов. Птицы		2	2
15	ПЙиК Березка, поза плуга		2	2
	Постановка этюдов. Птицы		2	2
16	ПЙиК Стойка на лопатках		2	2
	ПЙиК Стойки на локтях		2	2
17	ПЙиК Боковые стойки		2	2
	ПЙиК Поза получерепахи		2	2
18	ПЙиК Поза собаки, головой вниз		2	2
	Творческие игры. Актерское мастерство.		2	2
19	ПЙиК Поза треугольники		2	2
	Постановка этюдов. Птицы		2	2
20	ПЙиК Поза кобры		2	2
	Постановка этюда. Со скакалкой		2	2
21	ПЙиК поза собаки, головой вверх		2	2
	Постановка этюдов со скакалкой.		2	2
22	Постановка этюдов со скакалкой.		2	2
	ПЙиК Поза стрельца и воина		2	2
23	Постановка этюда на самостоятельно выбранную тему.		2	2
	Постановка этюдов. Работа с муз. материалом.		2	2
24	Постановка этюда. Работа с группой.		2	2
	ПЙиК Комплекс упражнений		2	2
25	ПЙиК Комплекс упражнений		2	2
	ПЙиК Комплекс упражнений		2	2
26	Постановка этюда. Самостоятельная работа.		2	2
	Постановка этюда. Самостоятельная работа.		2	2
27	ПЙиК Упражнения в паре		2	2
	ПЙиК Упражнения в паре		2	2
28	ПЙиК Упражнения в паре		2	2
	Творческая импровизация		2	2
29	Творческая импровизация		2	2
	ПЙиК Комплекс «приветствие солнцу 1»		2	2
30	Постановочная работа на выбранную тему.		2	2
	Работа над этюдным материалом		2	2
31	ПЙиК Комплекс «приветствие		2	2

	солнцу2»			
	Постановка этюдов. Импровизация.		2	2
32	ПЙиК Отработка выученных упражнений		2	2
	Постановка этюдов. Импровизация.		2	2
33	Постановка этюдов. Импровизация.		2	2
	Этюдный материал Прогулка		2	2
34	Постановка этюдов. Прогулка.		2	2
	Итоговое занятие. Концертное выступление.		2	2
Итого:		4	132	136

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ГРАФИК НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД.

Для третьей интегрированной группы.

Учебная неделя	Тема	Количество часов.		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие.	2		2
	Основы силовой гимнастики. Физиологические возможности. Тестирование.	1	1	2
2	Основы силовой гимнастики. Физиологические возможности. Тестирование.	1	1	2
	Основы силовой гимнастики.		2	2
3	Импровизация. Знакомство с современными стилями хореографии.		2	2
	Комплекс силовой гимнастики.		2	2
4	Импровизация. Видеоматериал по современным стилям хореографии.		2	2
	Техника выполнения упражнений в силовой гимнастике.		2	2
5	Импровизация в стиле афро-джаз.		2	2
	Силовая гимнастика. Прыжки.		2	2
6	Комплекс силовой гимнастики. Прыжки со скакалкой.		2	2
	Разучивание комплекса 1 часть.		2	2
7	Разучивание комплекса. 1 часть.		2	2
	Упражнения на импровизацию.		2	2
8	Отработка движений 1 части комплекса.		2	2

	Постановка этюдов.		2	2
9	Комплекс силовой гимнастики. Прыжки в стиле «кантри».		2	2
	Упражнения на импровизацию.		2	2
10	Разучивание комплекса 2 часть.		2	2
	Разучивание комплекса 2 часть.		2	2
11	Постановка этюда. Африка		2	2
	Постановка этюда. Африка		2	2
12	Постановка этюда. Африка		2	2
	Постановка этюда. Африка		2	2
13	Отработка движений 2 части комплекса		2	2
	Комплекс. Прыжки с заданием		2	2
14	Импровизация в стиле контемп		2	2
	Постановка этюдов. Самостоятельная работа в группе.		2	2
15	Упражнения на импровизацию.		2	2
	Упражнения на импровизацию.		2	2
16	Силовой комплекс в партере.		2	2
	Разучивание комплекса 3 часть.		2	2
17	Разучивание комплекса 3 часть.		2	2
	Постановка этюда в свободном стиле.		2	2
18	Импровизация.		2	2
	Постановка этюда в свободном стиле.		2	2
19	Отработка движений 3 части.		2	2
	Импровизация.		2	2
20	Постановка этюда Зеркало.		2	2
	Разучивание движений по диагонали в стиле афро-джаз. Прыжки.		2	2
21	Постановка этюда Зеркало.		2	2
	Постановка этюда Зеркало.		2	2
22	Постановка этюда Зеркало.		2	2
	Отработка движений и вращений по диагонали в стиле контемп. Прыжки.		2	2
23	Комплекс силовой гимнастики. Прыжковая комбинация.		2	2
	Постановка этюда Стая		2	2
24	Постановка этюда Стая		2	2

	Постановка этюда Стая.		2	2
25	Комплекс гимнастики. Классические прыжки.		2	2
	Комплекс силовой гимнастики.		2	2
26	Постановка этюда Слепая.		2	2
	Постановка этюда Слепая.		2	2
27	Постановка этюда Слепая.		2	2
	Комплекс силовой гимнастики.		2	2
28	Постановка этюдов. Классика.		2	2
	Постановка этюда Слепая.		2	2
29	Этюдная работа.		2	2
	Этюдная работа.		2	2
30	Комплекс силовой гимнастики.		2	2
	Комплекс силовой гимнастики		2	2
31	Постановка этюдов. Самостоятельная работа.		2	2
	Комплекс силовой гимнастики.		2	2
32	Импровизация.		2	2
	Постановка этюдов. Самостоятельная работа.		2	2
33	Постановка этюдов. Самостоятельная работа.		2	2
	Комплекс силовой гимнастики.		2	2
34	Импровизация на заданную тему.		2	2
	Итоговое занятие. Концертное выступление.		2	2
	Итого	4	132	136