Муниципальное казенное учреждение «Управление образования Администрации Северодвинска»

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Детский центр культуры»

Принято на заседании педагогического совета от 18.04.2024 года Протокол № 5

Утверждаю Директор МАОУ ДО «ДЦК» — Левченко Е.Б.

Приказ МАОУ ДО «ДЦК» от 19.04.2024 № 34-увр

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивная направленность «Стретчинг»

Возраст обучающихся 8 - 14 лет Срок реализации программы – 5 лет

Автор-составитель: Воронцова Анна Валерьевна, педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стретчинг» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для детей 8-14 лет. Программа направлена на формирование и развитие физических данных, устойчивой мотивации детей через обучение стретчингу.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стретчинг» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральным законом Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» Приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р),
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629),
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391),
- Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021 г. № 652н),
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые

программы в области физической культуры и спорта (ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания) (2021 год),

- Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 №ДГ-245/06,
- Методическими рекомендациями Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания» «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной программы» (2023 год),
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),
- Уставом МАОУ ДО «ДЦК», утвержденным распоряжением муниципального казенного учреждения «Управление образования Администрации Северодвинска» от 12.04.2023 № 212-р;
- Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах, реализуемых в муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного образования «Детский центр культуры», утвержденным приказом МАОУ ДО «ДЦК» от 04.02.2020 № 24/1-од;
- Положением о промежуточной аттестации и текущем контроле муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детский центр культуры», утвержденным приказом МАОУ ДО «ДЦК» от 25.05.2020 № 56/1-од;
- и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности и спецификой работы учреждения.

Актуальность программы

Актуальность данной программы определяется <u>социальным заказом</u> современного общества на личность, обладающую определенным уровнем воспитания и заключается в возможности формирования образовательного

пространства, направленного на здоровый образ жизни. В настоящее время со стороны родителей и детей школьного возраста растет спрос на дополнительные образовательные услуги в области стретчинга.

Главные достижения от занятий стретчингом – правильная осанка, пластичность, грациозность и легкость движений, координированность, улучшение способности концентрироваться, укрепление здоровья, формирование сильного и гибкого тела. Гибкость, как показатель пластичности тела необходима для раскрытия возможностей всего тела, для более выразительного исполнения и совершенного владения своим телом. Стретчинг значительно обогащает и расширяет рамки движения, позволяет в совершенстве овладеть новыми и сложными формами технических действий.

На основании опроса обучающихся и их родителей (законных представителей) выявлено, что 100% респондентов заинтересованы в обучении по программе «Стретчинг».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стретинг» имеет большой воспитывающий и развивающий потенциал, обеспечивает условия для гармоничного общекультурного развития обучающихся, служит воспитанию качеств гражданина и патриота своего края, толерантного отношения к иным культурам. Цели и задачи воспитательной работы, а также ожидаемые результаты сформулированы в соответствующих разделах программы.

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в различную деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей. Основной формой воспитательной деятельности в детском объединении является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы, обучающиеся: усваивают необходимую информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются утверждаются ценностные, нравственные

ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

<u>В воспитательной деятельности с детьми по программе используются</u> <u>следующие методы воспитания:</u> метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Возможность использования программы в других образовательных системах

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стретчинг» реализуется в рамках муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Детский центр культуры».

Цель образовательной программы.

<u> Щель</u> данной программы – гармоничное физическое развитие, развитие творческих способностей и раскрытие потенциала ребенка в грациозности, пластики, ритмики движений посредством стретчинга.

Поставленная цель достигается с помощью решения следующих задач:

- 1. Обучающие задачи:
- обучить основам стретчинга;
- сформировать навыки выразительности, пластичности, грациозности;
- обучить навыкам выполнения упражнений стретчинга, самоконтролю при выполнении этих упражнений;
- обучить детей основным техникам стретчинга, снятию напряжения в теле при помощи определенных упражнений.
 - 2. Развивающие задачи:

- развить мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности, мелкую моторику рук, опорно-двигательный аппарат;
 - развить чувства ритма, пластики;
 - развить выразительность исполнения;
 - развить мышление, воображение, познавательную активность;
- сформировать навык самостоятельного выражения движений под музыку и способности к пластической импровизации;
- содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
 - 3. Воспитательные задачи:
- воспитать трудолюбие, терпение, упорство, волевые качества, чувство дружбы и коллективизма;
- воспитать культуру общения в процессе совместной деятельности со сверстниками и взрослыми;
 - воспитать культуру общения и поведения обучающихся;
- развить в детях уверенность в себе, своих силах, возможностях своего тела
 и расширение этих возможностей;
 - сформировать умение самостоятельной и коллективной работы.

Отличительные особенности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стретчинг» реализуется по физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования, которая определяют ее предметно-тематическое содержание, преобладающие виды деятельности учащихся и требования к результатам освоения программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стретчинг» в соответствии с уровнем сложности содержания относится к <u>базовому</u> уровню.

Основные идеи, на которых базируется программа

<u>Программа рассчитана</u> на детей, разных по возрасту, разных по уровню умения и вне зависимости от их природных способностей. Программа проявляет определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе детей, учитывая при этом состав группы, физические данные и их возможности.

Учебный процесс ориентирован на личность ребенка, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого обучающегося.

В программе применяются стретчинговые упражнения, основанные на осознании ребенком своей деятельности.

По способу и характеру воздействия упражнения делятся на четыре основные группы:

- Статическая. Постепенное растяжение одной или нескольких мышц в замедленном темпе;
- Динамическая. Растягивания определенной мышечной группы в ускоренном темпе;
- Баллистическая. Маховые движения, совершаемые с высокой амплитудой и предельным диапазоном;
- Проприоцептивная. Стимуляция нервно-мышечной деятельности путем попеременного расслабления и сокращения. Предназначена для проработки мышц-антагонистов.

Выполнение стретчинговых упражнений способствует развитию физических способностей детей, формированию выразительности, пластичности и грациозности движений, предполагает активное включение в этот процесс таких психических функций, как ощущение, внимание, память, мышление.

Содержание материала постепенно усложняется. Каждый последующий год обучения педагог возвращается к пройденному материалу на более высоком уровне с учетом возрастных особенностей детей.

Программа реализуется на следующих педагогических принципах:

- принцип наглядности - занятия строятся с широким использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой и двигательной. Зрительная наглядность — это демонстрация движений. Здесь очень важен показ упражнений педагогом. Он должен быть четким, грамотным, в зеркальном изображении. Звуковая наглядность осуществляется в виде различных звуковых сигналов. Особое значение в занятиях у детей имеет связь чувственного образа к образу слова. Двигательная наглядность является специфической, ее значение важно при освоении сложных движений.

- принцип доступности материал должен быть легким, гарантирующим свободу в обучении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил детей;
- принцип систематичности регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения;
- закрепление навыков предполагает многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий;
- принцип постепенности определять необходимость построения занятий в соответствии с правилами: от известного к неизвестному, от простого к сложному, от менее привлекательного к наиболее привлекательному;
- принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления обучающихся и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений;
- принцип сознательности и активности предполагает формирование у обучающихся устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, самокоррекции действий, развитие сознательности, инициативы и творчества;
- принцип научности построение образовательной деятельности в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.

Принципы отбора содержания и построения программы

Основное содержание программы позволяет формировать в единстве содержательные, операционные и мотивационные компоненты учебной деятельности. Это обеспечивает целостный и комплексный подход в решении поставленных задач.

Программа состоит из тематических разделов: вводное занятие, разминка, статическая растяжка, динамическая растяжка, ритмопластика, упражнения на координацию, парный стретчинг, дыхательная гимнастика, подготовка к итоговому контрольному занятию, итоговое занятие, включающих в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть может включать в себя информацию о правилах исполнения того или иного движения, терминологии, историческую справку,

характере музыкальных произведений в сочетании с движениями, этике поведения, сценической культуре и т.д.

Практическая часть занимает основное место в содержании программы, включает в себя разучивание и проработку элементов упражнений, сложно координационных движений, комбинаций, поз в статическом и динамическом режимах, закрепление их путем повторения.

Условиями освоения содержания программы являются непрерывность и регулярность занятий, соблюдение принципа доступности изучаемого материала, постепенное усложнение изучаемого материала, также постоянное повторение пройденного материала.

Формой организации деятельности обучающихся является занятие (групповое, индивидуальное).

Разделы программы изучаются последовательно, но с учетом концентричности, т.е. возвращения к уже изученном материалу и его освоение на более сложном уровне.

Содержание материала постепенно усложняется. Каждый последующий год обучения педагог возвращается к пройденному материалу на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей. С ежегодным усложнением и углублением учебного материала происходит его расширение.

Для освоения обучающимися программы «Стретчинг» используются следующие методы:

- метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение умений и навыков;
- метод словесного обучения: рассказ, объяснение, беседа, дискуссия о правильности выполнения того или иного движения/упражнения;
- наглядные методы обучения: показ движений, наблюдение за выполнением педагогом движений, демонстрация видеофильмов, видеороликов по данной тематике;
- концентрический метод заключается в том, что по мере усвоения детьми определённых движений/упражнений, возвращаемся назад к пройденному, усложняя их;

- импровизационный метод предполагает сначала раскрепостить детей и впоследствии дать возможность им самим фантазировать и импровизировать.

Характеристика обучающихся

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня «Стретчинг» рассчитана на работу с обучающимися в возрасте 8-14 лет без специальных двигательных навыков. Набор и формирование групп осуществляется без вступительных испытаний. Наполняемость групп от 10 до 15 человек. Группы формируются в соответствии с возрастом обучающихся.

Младший школьный возраст ребенка— это возраст, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, происходит его совершенствование. Вместе с тем, младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности.

Младший школьный возраст 8 лет

У детей 8 лет интенсивно идет развитие скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры. Не завершивший свое развитие опорно-двигательный аппарат испытывает большие нагрузки, когда в период учебы приходится в течение долгого времени удерживать статическую позу. Неправильная долго удерживаемая поза приводит к нарушениям осанки.

В этом возрасте у ребенка появляется способность к выполнению точных движений руками. Свои особенности имеют также процессы развития дыхательной и сердечно-сосудистой системы. В возрасте 8 лет частота дыхания стабилизируется по сравнению с взрослыми.

Развитие физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости коррелирует с общим ростом и развитием организма, морфологическим и ЦНС. функциональным созреванием опорно-двигательного аппарата И вегетативных систем. Улучшаются процессы внутримышечной координации, что способствует повышению силовых проявлений. Выносливость развита слабо. Дети этого возраста отличаются выраженной гибкостью. Без тренировок данное качество подвергается обратному развитию. Формируется постепенно сложнокоординационный механизм управления движениями, присущий взрослому человеку.

Младший школьный возраст 9-11 лет

В возрасте 9-11 лет продолжается активное развитие костно-мышечной системы. Идет рост физической выносливости, работоспособности, но этот рост весьма относительный, потому, что для этого возраста нормальна повышенная утомляемость. Увеличивается сила мышц, работоспособность восстанавливается очень быстро. Грудная клетка все более активно начинает участвовать в дыхании, увеличивается ее объем. Продолжает формироваться сложно-координационный механизм управления движениями.

Школьный возраст 12-14 лет

В 12-14 лет показатели функции двигательной, зрительной, вестибулярной, тактильной, сенсорных систем приближаются к показателям взрослых. Повышается способность к более полному и глубокому словесному выражению своих двигательных ощущений. Скелетные мышцы ребенка существенно меняются, обеспечивая высокую подвижность и неутомляемость. Мышечная система способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Только к этому возрасту морфофункциональное развитие мышц обеспечивает длительное поддержание работоспособности.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Стретчинг» рассчитана <u>на 5 лет обучения. Нагрузка составляет 4 часа в неделю, 144 часа в год.</u> Зачисление обучающихся производится в начале учебного года. В течение учебного года возможно зачисление при наличии свободных мест.

Формы и режим проведения занятий

В соответствии с нормами СанПин 2.4. 3648-20 в ходе пяти лет обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

<u>Основной формой</u> организации учебной деятельности при реализации программы «Стретчинг» является занятие. Занятия включают в себя теоретическую и практическую части. Теоретическая часть занятий при работе максимально компактна и включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

<u>Формы занятий,</u> используемые в рамках программы «Стретчинг», классифицируются следующим образом:

- по количеству детей, участвующих в занятии: коллективное, групповое и индивидуальное занятие; преимущество отдается коллективным занятиям;
- по дидактической цели: вводное занятие, теоретическое занятие (лекция, беседа), практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.

Структура занятия:

Занятие состоит из 3 частей:

- 1. Вводная.
- 2. Основная.
- 3. Заключительная.

Вводная	Основная	Заключительная		
В первой	Во второй (основной)	В третьей (заключительной)		
(вводной) части	части – выполнение	части решается задача		
занятия дети	упражнений стретчинга. В	восстановления организма после		
выполняют	начале занятия повторяются	физических нагрузок и переход к		
разминку,	уже изученные упражнения, и	другим видам деятельности.		
разогревающие	только затем – новые.	Дыхательные упражнения		
движения,	Возможно изучение нового	способствуют более быстрому		
суставную	упражнения через подготовку	восстановлению организма, и несут		
гимнастику,	к нему, выполнение разных	оздоровительный характер. Важно		
ходьбу, прыжки.	уровней его сложности.	научить ребенка дышать носом,		
	Каждый ребенок	соотносить вдох и выдох с		
	останавливается на	движениями. Упражнения на		
	комфортном ему уровне	релаксацию включены в каждое		
	сложности упражнения.	занятие; необходимо, чтобы ребенок		
	Таким образом,	научился снимать напряжение мышц		
	осуществляется	после физической нагрузки,		
	индивидуальный подход в	расслабляться. Желательно		
	групповом занятии.	использовать музыкальное		
		сопровождение, отражающее		
		характер выполняемых действий.		

Ожидаемые результаты и форма их проверки

Ожидаемые результаты в результате обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Стретчинг»:

1 год обучения

Предметные:

- знание основ стретчинга;
- знание названия упражнений стретчинга;
- знание основных техник стретчинга;
- умение выполнять упражнения выразительно.

Метапредметные:

- умение описать словесно показанное упражнение;
- умение анализировать, обобщать информацию;
- развитие творческого воображения;
- умение самоорганизации.

Личностные:

- формирование интереса к занятиям стретчингом, к изучению новых терминов;
 - проявление трудолюбия, терпения, упорства;
 - формирование представления о собственных возможностях, успешности;
 - проявление дисциплинированности;
- проявление в детях уверенности в себе, своих силах, возможностях своего тела и расширение этих возможностей.

2 год обучения

Предметные:

- знание основных техник стретчинга;
- умение выполнять упражнения выразительно, пластично;
- умение координировать движения: координация движений при перемещении в пространстве;
 - способность к импровизации;
 - проявление сознательного отношения к занятиям.

Метапредметные:

- умение описать словесно показанное упражнение;
- владение терминологией;
- умение анализировать, обобщать информацию;
- умение самоорганизации и самоконтроля.

Личностные:

- владение основами самооценки и самоконтроля;
- сформированность интереса к занятиям, к изучению новых упражнений и их техник;
 - понимание взаимосвязи между отношением к деятельности и ее результатом;
 - проявление ответственного отношения к занятиям.

Предметные:

- знание словесного объяснения значения конкретного упражнения;
- развитость физических качеств: координация, гибкость;
- владение техникой выполнения упражнений, артистизм;
- умение передавать образ, характер и настроение музыкального произведения;
- владение пластикой и свободой движения в исполнении несложных танцевальных комбинаций.

Метапредметные:

- умение обобщать и анализировать полученную информацию;
- умение использовать воображение;
- умение работать в паре, группе.

Личностные:

- стремление к самостоятельному изучению терминологии упражнений;
- формирование представления о собственных возможностях, успешности;
- стремление к самосовершенствованию в области растяжки;
- проявление уважения к сверстникам, взрослым, умение договариваться;
- понимание значимости совместной деятельности.

4 год обучения

Предметные:

- развитие интереса к изучению новых техник выполнения упражнений;
- владение техникой выполнения сложно координационных упражнений и технически сложных танцевальных комбинаций;
 - способность выдержать длительную физическую нагрузку;
 - умение сочинить свою комбинацию упражнений;
 - проявление способности к индивидуальной самостоятельной работе.

Метапредметные:

- умение оценивать правильность выполнения упражнений на гибкость;
- умение оценивать правильность выполнения упражнений на координацию движения;

- способность к объективной оценке качества выполнения упражнения, комбинации.

Личностные:

- формирование представления о собственных возможностях, успешности;
- проявление доброжелательного отношения, уважение к сверстникам, взрослым, умение договариваться;
 - поддержание доброжелательных отношений со всеми участниками коллектива.

5 год обучения

Предметные:

- умение выполнять упражнения выразительно, пластично, грациозно;
- владение техникой выполнения сложно координационных упражнений, синхронность;
 - понимание значимости стретчинга;
- умение снимать напряжение мышц в теле при помощи определенных упражнений.
 - умение правильно выполнить упражнения стретчинга.

Метапредметные:

- знание различия между упражнениями, умение рассказать об отличительных особенностях каждого;
 - знание названия групп мышц и понимание влияния упражнений на их развитие;
 - умение работать в паре, группе;
- проявление трудолюбия, терпения, упорства, волевых качеств, чувство дружбы и коллективизма;
 - умение самоорганизации и самоконтроля.

Личностные:

- сформированное стремление к самостоятельной и коллективной работе.
- проявление культуры общения в процессе совместной деятельности со сверстниками и взрослыми;
 - проявление доброжелательного отношения, уважение к сверстникам, взрослым, умение договариваться.

<u>Текущий контроль освоения программы проводится в течение учебного года</u> после изучения каждого раздела. Перед началом обучения проходит входная диагностика начального уровня обучающихся. К формам текущего контроля относится контрольное задание в целях контроля практических умений и навыков. Опрос, тестовая работа в целях контроля знаний теоретического материала.

В целях текущего контроля за результатами освоения программы используются следующие формы оценки: наблюдение и педагогическая оценка выполненного задания.

Оценочные процедуры опираются на следующий общий инструментарий

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого
Теоретичес	кая подготовка	
1.1. Теоретические знания	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 0,5 объема знаний, предусмотренных программой) Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет 0,5) Максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой)
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность правильность использования специальной терминологии	Минимальный уровень (ребенок избегает употребления специальной терминологии) Средний уровень (ребенок сочетает специальную и бытовую терминологию) Максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно в соответствии с их содержанием)
Практическ	кая подготовка	Минимальный уровень (ребенок овладел
2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям.	менее чем 0,5 объема умений и навыков, предусмотренных программой) Средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет 0,5) Максимальный уровень (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренный программой)
2.2. Творческие навыки	Креативность выполнении заданий	Начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнить лишь простейшие задания педагога) Репродуктивный уровень (выполняет задания на основе образца) Творческий уровень (выполняет задания с элементами творчества)
Воспитател	ьный компонент	
3.1. Личностные качества	Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.	Максимальный уровень: Сформированность духовно-нравственных, этических, уважительное отношение к родителям, сверстникам, истории страны и малой родины, культурным традициям народа, правилам, принятым в обществе, стремление к саморазвитию

и самопознанию, продуктивное сотрудничество с окружающими при решении различных творческих
задач, воспитание трудолюбия, дисциплинированности, настойчивости, умение
добиваться поставленной цели.
Средний уровень: недостаточная сформированность вышеперечисленных качеств.
Низкий уровень: полное или частичное отсутствие вышеперечисленных качеств.

Баллово-уровневая корреляция:

Минимальный уровень соответствует 1 баллу.

Средний уровень соответствует 2 баллам.

Высокий уровень соответствует 3 баллам.

Фиксация результатов освоения программы осуществляется в диагностических картах.

<u>Диагностическая карта</u>

В каждом столбце выставляется от 1 до 3-х баллов.

В конце года все баллы суммируются и выводится общий уровень достижения предметных метапредметных и личностных результатов. Такая карта позволяет отследить как общую динамику, так и динамику по каждому контролю.

Фамилия Имя	Назв	, дата	Итог	
	Входная			
	диагностика 05.09.2023			

Формы подведения итогов реализации программы (промежуточная аттестация)

<u>Промежуточная аттестация</u> проводится в соответствии Положением о промежуточной аттестации и текущем контроле муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детский центр культуры».

Динамика достижения планируемых результатов отражается в специальном журнале. Оценить результаты освоения программы позволяют контрольно-измерительные материалы (Приложение 1).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

		Количество часов										
		1 год		2 г	год 3 г		год 4 год		ОД	д 5 год		
№ п/п	Содержание (разделы)	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	Всего
1.	Вводное занятие	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2.	Разминка	-	36	-	36	-	25	-	25	-	25	147
3.	Статическая растяжка	1	8	1	8	1	18	1	23	1	29	91
4.	Динамическая растяжка	1	25	1	30	1	29	1	34	1	37	160
5.	Ритмопластика	1	35	1	34	1	30	1	20	1	10	134
6.	Упражнения на координацию	1	20	1	20	1	20	1	20	1	17	102
7.	Парный стретчинг	-	-	-	-	1	5	1	8	1	12	28
8.	Дыхательная гимнастика	1	11	-	8	-	8	-	5	-	5	38
9.	Подготовка к итоговому контрольному занятию	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	5
10.	Итоговое занятие	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	5

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Наименование раздела		личество ч	асов	Вид контроля	
	паименование раздела	Всего	Теория	Практика	вид контроля	
1.	Вводное занятие	2	1	1		
2.	Разминка	36	-	36	Текущий контроль	
3.	Статическая растяжка	9	1	8	Текущий контроль	
4.	Динамическая растяжка	26	1	25	Текущий контроль	
5.	Ритмопластика	36	1	35	Текущий контроль	
6.	Упражнения на координацию	21	1	20	Текущий контроль	
7.	Дыхательная гимнастика	12	1	11	Текущий контроль	
8.	Подготовка к итоговому контрольному занятию	1	-	1	Текущий контроль	
9.	Итоговое занятие	1	-	1	Текущий контроль	
	Итого	144	6	138		

	Памуморомума подчана	Кол	ичество ча	сов	Вид контроля
	Наименование раздела	Всего	Теория	Практика	вид контроля
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Разминка	36	-	36	Текущий контроль
3.	Статическая растяжка	9	1	8	Текущий контроль
4.	Динамическая растяжка	31	1	30	Текущий контроль
5.	Ритмопластика	35	1	34	Текущий контроль
6.	Упражнения на координацию	21	1	20	Текущий контроль
7.	Дыхательная гимнастика	8	-	8	Текущий контроль
8.	Подготовка к итоговому контрольному занятию	1	-	1	Текущий контроль
9.	Итоговое занятие	1	-	1	Текущий контроль
	Итого	144	5	139	

	Памусморомую возморо	Кол	пичество ча	сов	рид компрода
	Наименование раздела	Всего	Теория	Практика	Вид контроля
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Разминка	25	-	25	Текущий контроль
3.	Статическая растяжка	19	1	18	Текущий контроль
4.	Динамическая растяжка	30	1	29	Текущий контроль
5.	Ритмопластика	31	1	30	Текущий контроль
6.	Упражнения на	21	1	20	Томиний монтроли
0.	координацию	21	1	20	Текущий контроль
7.	Парный стретчинг	6	1	5	Текущий контроль
8.	Дыхательная гимнастика	8	-	8	Текущий контроль
9.	Подготовка к итоговому	1	_	1	Томиний монтроли
9.	контрольному занятию	1	_	1	Текущий контроль
10.	Итоговое занятие	1	-	1	Текущий контроль
	Итого	144	6	138	

	Панианоранна вазнана	Кол	ичество ча	сов	Вид контроля
	Наименование раздела	Всего	Теория	Практика	вид контроля
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Разминка	25	-	25	Текущий контроль
3.	Статическая растяжка	24	1	23	Текущий контроль
4.	Динамическая растяжка	35	1	34	Текущий контроль
5.	Ритмопластика	21	1	20	Текущий контроль
6.	Упражнения на	21	1	20	Townsey
0.	координацию	21	1	20	Текущий контроль
7.	Парный стретчинг	9	1	8	Текущий контроль
8.	Дыхательная гимнастика	5	-	5	Текущий контроль
9.	Подготовка к итоговому	1		1	Townsey
٦.	контрольному занятию	1	-	1	Текущий контроль
10.	Итоговое занятие	1	-	1	Текущий контроль
	Итого	144	6	138	

		Количество часов			Вид контроля	
	Наименование раздела	Всего Теория		Практика	вид контроля	
1.	Вводное занятие	2	1	1		
2.	Разминка	25	-	25	Текущий контроль	
3.	Статическая растяжка	30	1	29	Текущий контроль	
4.	Динамическая растяжка	38	1	37	Текущий контроль	
5.	Ритмопластика	11	1	10	Текущий контроль	
6.	Упражнения на	18	1	17	Текущий контроль	
0.	координацию	10	1	17	текущии контроль	
7.	Парный стретчинг	13	1	12	Текущий контроль	
8.	Дыхательная гимнастика	5	-	5	Текущий контроль	
9.	Подготовка к итоговому	1	_	1	Текущий контроль	
<i>)</i> .	контрольному занятию	1	_	1	текущий контроль	
10.	Итоговое занятие	1	-	1	Текущий контроль	
	Итого	144	6	138		

Календарно-учебный график 1 год обучения

No	Число, месяц	Форма занятия	Кол- во часов	Раздел, тема занятия	Способ контроля
1.	01-07.09	Теоретическое и практическое занятие	2	Вводное занятие: план работы, инструктаж ТБ, ОТ, ПДД, ППБ, диагностика физических данных	Наблюдение
2.	01-07.09	Теоретическое и практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц Динамическая растяжка	Наблюдение
3.	08-14.09	Теоретическое и практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Ритмопластика	Наблюдение
4.	08-14.09	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, ОРУ Динамическая растяжка	Наблюдение
5.	15-21.09	Практическое занятие	2	Ритмопластика Динамическая растяжка	Наблюдение
6.	15-21.09	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, ОРУ Динамическая растяжка	Наблюдение
7.	22-28.09	Теоретическое и практическое занятие	2	Ритмопластика Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	Наблюдение
8.	22-28.09	Теоретическое и практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	Наблюдение
9.	29.09-05.10	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	Наблюдение
10.	29.09-05.10	Практическое занятие	2	Ритмопластика Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	Наблюдение
11.	06-12.10	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	Наблюдение
12.	06-12.10	Практическое занятие	2	Ритмопластика Статичные и динамичные упражнения на координацию движения с использованием оборудования в парах, тройках, малых группах	Наблюдение
			2	Ритмопластика	Наблюдение

13.	13-19.10	Практическое		Динамическая растяжка	
1.4	12 10 10	занятие Практическое		Ритмопластика	
14.	13-19.10	занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
15.	20-26.10	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	Наблюдение
16.	20-26.10	Практическое занятие	2	Ритмопластика Динамическая растяжка	Наблюдение
17.	27.10-02.11	Теоретическое и практическое занятие	2	Ритмопластика Дыхательная гимнастика	Наблюдение
18.	27.10-02.11	Практическое занятие	2	Ритмопластика Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	Наблюдение
19.	03-09.11	Практическое занятие	2	Ритмопластика Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	Наблюдение
20.	03-09.11	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Динамическая растяжка	Наблюдение
21.	10-16.11	Практическое занятие	2	Ритмопластика Дыхательная гимнастика	Наблюдение
22.	10-16.11	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Статичные и динамичные упражнения на координацию движения с использованием оборудования в парах, тройках,	Наблюдение
23.	17-23.11	Практическое занятие	2	малых группах Ритмопластика Динамическая растяжка	Наблюдение
24.	17-23.11	Практическое занятие	2	Ритмопластика Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	Наблюдение
25.	24-30.11	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	Наблюдение
26.	24-30.11	Практическое занятие	2	Ритмопластика Дыхательная гимнастика	Наблюдение

				Разминка: упражнения для	
27.	01-07.12	Практическое занятие	2	развития всех групп мышц, элементарные танцевальные	Наблюдение
		занятис		движения	
		П		Динамическая растяжка Ритмопластика	
28.	01-07.12	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	наблюдение
		занятис		Разминка: упражнения для	
				развития всех групп мышц,	
		-		элементарные танцевальные	
29.	08-14.12	Практическое занятие	2	движения	Наблюдение
		занятис		Статическая растяжка:	
				упражнения на вытяжение всех	
				групп мышц	
				Ритмопластика Упражнения на	
30.	08-14.12	Практическое	2	у пражнения на координацию движения с	Педагогическая
		занятие		использованием оборудования;	оценка
				Разминка: упражнения для	
31.	15-21.12	Практическое	2	развития всех групп мышц, элементарные танцевальные	Наблюдение
31.	13-21.12	занятие	2	движения	паолюдение
				Динамическая растяжка	
22	15 01 10	Практическое	_	Ритмопластика	11.6
32.	15-21.12	занятие	2	Дыхательная гимнастика	Наблюдение
				Разминка: упражнения для	
		Промененно		развития всех групп мышц,	
33.	22-28.12	Практическое занятие	2	элементарные танцевальные	Наблюдение
		запятне		движения	
				Динамическая растяжка	
				Ритмопластика	
34.	22-28.12	Практическое	2	Статичные и динамичные	Наблюдение
		занятие		упражнения на координацию	
				движения	
				Разминка: упражнения для	
				развития всех групп мышц, элементарные танцевальные	
35.	29.12-16.01	Практическое	2	элементарные танцевальные движения	Наблюдение
33.	27.12-10.01	занятие	2	Статическая растяжка:	Паолюдение
				упражнения на вытяжение всех	
				групп мышц	
	20.10.15.05	Практическое	_	Ритмопластика	
36.	29.12-16.01	занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Разминка: упражнения для	
	15.65.61	Практическое		развития всех групп мышц,	
37.	17-23.01	занятие	2	элементарные танцевальные	Наблюдение
				движения Динамическая растяжка	
<u> </u>		Практическое		Ритмопластика	
38.	17-23.01	занятие	2	Дыхательная гимнастика	Наблюдение
				Разминка: упражнения для	
39.	24-30.01	Практическое	2	развития всех групп мышц,	Нобатология
37.	24-30.01	занятие		элементарные танцевальные	Наблюдение
				движения	

				Статичные и динамичные упражнения на координацию	
				движения	
40.	24-30.01	Практическое	2	Ритмопластика	Наблюдение
	2.0001	занятие		Динамическая растяжка	пиотодение
				Разминка: упражнения для	
				развития всех групп мышц,	
4.4	21.01.05.02	Практическое	_	элементарные танцевальные	
41.	31.01-06.02	занятие	2	движения	Наблюдение
				Статическая растяжка:	
				упражнения на вытяжение всех	
		П		групп мышц Ритмопластика	
42.	31.01-06.02	Практическое занятие	2		Наблюдение
		запятис		Динамическая растяжка Разминка: упражнения для	
		_		развития всех групп мышц,	
43.	07-13.02	Практическое	2	элементарные танцевальные	Наблюдение
		занятие		движения	
				Дыхательная гимнастика	
				Ритмопластика	
44.	07-13.02	Практическое	2	Упражнения на	Наблюдение
		занятие	_	координацию движения с	тиотодение
				использованием оборудования;	
				Разминка: упражнения для	
				развития всех групп мышц,	
45.	14-20.02	Практическое занятие	2	элементарные танцевальные	Наблюдение
				движения	, ,
				Динамическая растяжка	
				Ритмопластика	
46.	14-20.02	Практическое	2	Статическая растяжка:	H-5
40.	14-20.02	занятие	2	упражнения на вытяжение всех	Наблюдение
				групп мышц	
				Разминка: упражнения для	
				развития всех групп мышц,	
		Практическое		элементарные танцевальные	
47.	21-27.02	занятие	2	движения	Наблюдение
				Статичные и динамичные	
				упражнения на координацию	
				движения	
48.	21-27.02	Практическое	2	Ритмопластика	Наблюдение
		занятие		Динамическая растяжка	
				Разминка: упражнения для	
49.	28.02-06.03	Практическое	2	развития всех групп мышц,	Побето поста
4 7.	20.02-00.03	занятие	2	элементарные танцевальные	Наблюдение
				движения Дыхательная гимнастика	
		Проветиностью		Ритмопластика	
50.	28.02-06.03	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
		Janathe		Разминка: упражнения для	
				развития всех групп мышц,	
51.	07-13.03	Практическое	2	элементарные танцевальные	Наблюдение
51.	07-13.03	занятие		движения	паолюдение
				Динамическая растяжка	-
				динамическая растяжка	

				Ритмопластика	
		Проктинаское		Статическая растяжка:	
52.	07-13.03	Практическое занятие	2	упражнения на вытяжение всех	Наблюдение
		Summe		групп мышц	
				Разминка: упражнения для	
				развития всех групп мышц,	
				элементарные танцевальные	
53.	14-20.03	Практическое	2	движения	Наблюдение
		занятие		Статичные и динамичные	
				упражнения на координацию	
				движения	
				Ритмопластика	
54.	14-20.03	Практическое	2	Статичные и динамичные	H-6
54.	14-20.03	занятие	2	упражнения на координацию	Наблюдение
				движения	
				Разминка: упражнения для	
		П		развития всех групп мышц,	
55.	21-27.03	Практическое занятие	2	элементарные танцевальные	Наблюдение
		зипятис		движения	
				Динамическая растяжка	
56.	21-27.03	Практическое	2	Ритмопластика	Наблюдение
		занятие	_	Дыхательная гимнастика	
				Разминка: упражнения для	
	28.03-03.04	Практическое занятие		развития всех групп мышц,	
57.			2	элементарные танцевальные	Наблюдение
				движения	
				Динамическая растяжка	
		_		Ритмопластика	
58.	28.03-03.04	Практическое	2	Статичные и динамичные	Наблюдение
		занятие		упражнения на координацию	
				движения	
				Разминка: упражнения для	
59.	04-10.04	Практическое	2	развития всех групп мышц,	H-6
39.	04-10.04	занятие	2	элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
		Произвидомог		Ритмопластика	
60.	04-10.04	Практическое занятие	2	Дыхательная гимнастика	Наблюдение
				Разминка: упражнения для	
				развития всех групп мышц,	
				элементарные танцевальные	
61.	11-17.04	Практическое	2	движения	Наблюдение
		занятие		Статичные и динамичные	
				упражнения на координацию	
				движения	
62	11 17 04	Практическое	2	Ритмопластика	II. 6
62.	11-17.04	занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Разминка: упражнения для	
		Пере		развития всех групп мышц,	
63.	18-24.04	Практическое занятие	2	элементарные танцевальные	Наблюдение
		эапятис		движения	
				Дыхательная гимнастика	
64.	18-24.04		2	Ритмопластика	Наблюдение

	1		ı		T
		Практическое		Статичные и динамичные	
		занятие		упражнения на координацию	
				движения	
				Разминка: упражнения для	
				развития всех групп мышц,	
		Практическое		элементарные танцевальные	
65.	25.04-04.05	занятие	2	движения	Наблюдение
		GWIDIII.		Статичные и динамичные	
				упражнения на координацию	
				движения	
66.	25.04-04.05	Практическое	2	Ритмопластика	Наблюдение
00.	25.04 04.05	занятие	2	Динамическая растяжка	Паолюдение
				Разминка: упражнения для	
				развития всех групп мышц,	
67.	05-15.05	Практическое	2	элементарные танцевальные	Педагогическая
67.	03-13.03	занятие	2	движения	оценка
				Дыхательная гимнастика	
				Промежуточная аттестация	
				Разминка: упражнения для	
				развития всех групп мышц,	
68.	05-15.05	Практическое	2	элементарные танцевальные	Наблюдение
		занятие		движения	
				Ритмопластика	
				Разминка: упражнения для	
				развития всех групп мышц,	
		_		элементарные танцевальные	
69.	16-22.05	Практическое	2	движения	Наблюдение
		занятие		Статичные и динамичные	
				упражнения на координацию	
				движения	
				Разминка: упражнения для	
		-		развития всех групп мышц,	
70.	16-22.05	Практическое	2	элементарные танцевальные	Наблюдение
		занятие		движения	
				Дыхательная гимнастика	
				Разминка: упражнения для	
				развития всех групп мышц,	
				элементарные танцевальные	
71.	23-31.05	Практическое	2	движения	Педагогическая
		занятие		Статическая растяжка:	оценка
				упражнения на вытяжение всех	
				групп мышц	
				Подготовка к итоговому	
		Практическое		контрольному занятию	
72.	23-31.05	занятие	2		Педагогическая
		-		Итоговое занятие.	оценка

Nº	Число, месяц	Форма занятия	Кол- во часов	Раздел, тема занятия	Способ контроля
----	-----------------	---------------	---------------------	----------------------	-----------------

	1	1			
		Теоретическое		Вводное занятие: план	
1.	01-07.09	И	2	работы, инструктаж ТБ, ОТ, ПДД,	Наблюдение
1.	01 07.09	практическое	_	ППБ, диагностика физических	пиозподение
		занятие		данных	
		Теоретическое		Разминка: упражнения для	
2.	01-07.09	И	2	развития всех групп мышц	Наблюдение
		практическое занятие	_	Динамическая растяжка	, ,
				Разминка: упражнения для	
		Теоретическое		развития всех групп мышц,	
3.	08-14.09	и практическое	2	элементарные танцевальные	Наблюдение
		занятие		движения	
				Ритмопластика	
		Практическое		Разминка: упражнения для	
4.	08-14.09	занятие	2	развития всех групп мышц, ОРУ	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
5.	15-21.09	Практическое	2	Ритмопластика	Наблюдение
		занятие		Динамическая растяжка	
	15.24.00	Практическое	_	Разминка: упражнения для	
6.	15-21.09	занятие	2	развития всех групп мышц, ОРУ	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
		Теоретическое		Ритмопластика	
7	22 28 00	И	2	Статическая растяжка:	II. 6
7.	22-28.09	практическое	2	упражнения на вытяжение всех	Наблюдение
		занятие		групп мышц	
		T		Разминка: упражнения для	
		Теоретическое		развития всех групп мышц	
8.	22-28.09	и практическое	2	Статичные и динамичные	Наблюдение
		занятие		упражнения на координацию	
		34131110		движения	
				Разминка: упражнения для	
9.	29.09-05.10	Практическое	2	развития всех групп мышц Статичные и динамичные	Наблюдение
9.	25.05 05.10	занятие	2	упражнения на координацию	Паолюдение
				движения	
				Ритмопластика	
10.	29.09-05.10	Практическое	2	Статичные и динамичные	Наблюдение
10.	29.09-03.10	занятие	2	упражнения на координацию	паолюдение
				движения	
				Разминка: упражнения для	
				развития всех групп мышц,	
11.	06-12.10	Практическое	2	элементарные танцевальные движения	Наблюдение
11.	00-12.10	занятие		движения Статичные и динамичные	пастодение
				упражнения на координацию	
				движения	
				Ритмопластика	
				Статичные и динамичные	
12.	06-12.10	Практическое	2	упражнения на координацию	Наблюдение
		занятие		движения с использованием	тиолюдонно
				оборудования в парах, тройках,	
		Произвется		малых группах	
13.	13-19.10	Практическое занятие	2	Ритмопластика Динамическая растяжка	Наблюдение
		Практическое		динамическая растяжка Ритмопластика	
14.	13-19.10	занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
1.7	20.26.10	Практическое	-	Разминка: упражнения для	11.6
15.	20-26.10	занятие	2	развития всех групп мышц,	Наблюдение
	<u>. I</u>		1	1 1 7	1

				элементарные танцевальные движения	
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
16.	20-26.10	Практическое занятие	2	Ритмопластика Динамическая растяжка	Наблюдение
		Теоретическое		Ритмопластика	
17.	27.10-02.11	и практическое занятие	2	Дыхательная гимнастика	Наблюдение
				Ритмопластика	
18.	27.10-02.11	Практическое занятие	2	Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	Наблюдение
				Ритмопластика	
19.	03-09.11	Практическое занятие	2	Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	Наблюдение
20.	03-09.11	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Динамическая растяжка	Наблюдение
		Практическое		Ритмопластика	
21.	10-16.11	занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
22.	10-16.11	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Статичные и динамичные упражнения на координацию движения с использованием оборудования в парах, тройках, малых группах	Наблюдение
23.	17-23.11	Практическое занятие	2	Ритмопластика Динамическая растяжка	Наблюдение
24.	17-23.11	Практическое занятие	2	Ритмопластика Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	Наблюдение
25.	24-30.11	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	Наблюдение
26.	24-30.11	Практическое занятие	2	Ритмопластика Дыхательная гимнастика	Наблюдение
27.	01-07.12	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Динамическая растяжка	Наблюдение
28.	01-07.12	Практическое занятие	2	Ритмопластика Динамическая растяжка	наблюдение

	1				
				Разминка: упражнения для	
				развития всех групп мышц,	
20	00 14 12	Практическое	2	элементарные танцевальные	II 6
29.	08-14.12	занятие	2	движения	Наблюдение
				Статическая растяжка:	
				упражнения на вытяжение всех	
				групп мышц	
		П		Ритмопластика	П
30.	08-14.12	Практическое	2	Упражнения на координацию	Педагогическая
		занятие		движения с использованием оборудования;	оценка
				Разминка: упражнения для	
				развития всех групп мышц,	
31.	15-21.12	Практическое	2	элементарные танцевальные	Наблюдение
31.		занятие	_	движения	пистодение
				Динамическая растяжка	
		Практическое		Ритмопластика	
32.	15-21.12	занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Разминка: упражнения для	
				развития всех групп мышц,	
33.	22-28.12	Практическое	2		Наблюдение
33.	22-20.12	занятие		элементарные танцевальные	Паолюдение
				Движения	
				Динамическая растяжка Ритмопластика	
		Практическое			
34.	22-28.12		2	Статичные и динамичные	Наблюдение
		занятие		упражнения на координацию	
				движения	
		Практическое		Разминка: упражнения для	
				развития всех групп мышц,	
				элементарные танцевальные	
35.	29.12-16.01	занятие	2	движения	Наблюдение
		заплине		Статическая растяжка:	
				упражнения на вытяжение всех	
				групп мышц	
36.	29.12-16.01	Практическое	2	Ритмопластика	Наблюдение
30.	29.12-10.01	занятие	2	Динамическая растяжка	паолюдение
				Разминка: упражнения для	
	17-23.01	Практипеское	2	развития всех групп мышц,	
37.		Практическое занятие		элементарные танцевальные	Наблюдение
				движения	
				Динамическая растяжка	
38.	17-23.01	Практическое	2	Ритмопластика	Наблюдение
		занятие		Дыхательная гимнастика	,, -
				Разминка: упражнения для	
				развития всех групп мышц,	
39.	24-30.01	Практическое	2	элементарные танцевальные	Наблюдение
] 37.	27-30.01	занятие	2	движения Статичные и динамичные	паолюдение
				упражнения на координацию	
				движения	
40	24.20.01	Практическое	2	Ритмопластика	Поб
40.	24-30.01	занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Разминка: упражнения для	
41	21.01.04.02	Практическое	2	развития всех групп мышц,	11-6
41.	31.01-06.02	занятие	2	элементарные танцевальные	Наблюдение
				движения	
	L	1		' '	

				Статическая растяжка:	1
				упражнения на вытяжение всех	
				J 1	
		Провежение		групп мышц Ритмопластика	
42.	31.01-06.02	Практическое занятие	2		Наблюдение
		запятис		Динамическая растяжка Разминка: упражнения для	
		_		развития всех групп мышц,	
43.	07-13.02	Практическое	2	элементарные танцевальные	Наблюдение
		занятие	_	движения	пистодение
				Динамическая растяжка	
				Ритмопластика	
44.	07-13.02	Практическое	2	Упражнения на координацию	Поблионалича
44.	07-13.02	занятие	2	движения с использованием	Наблюдение
				оборудования;	
				Разминка: упражнения для	
				развития всех групп мышц,	
45.	14-20.02	Практическое	2	элементарные танцевальные	Наблюдение
		занятие		движения	,,
				Динамическая растяжка	
				Ритмопластика	
		Практическое		Статическая растяжка:	
46.	14-20.02	занятие	2	упражнения на вытяжение всех	Наблюдение
		Sansine		групп мышц	
				Разминка: упражнения для	
				развития всех групп мышц,	
				элементарные танцевальные	
47.	21-27.02	Практическое	2	движения	Наблюдение
77.	21-27.02	занятие	2	Статичные и динамичные	Паолюдение
				упражнения на координацию	
				упражнения на координацию движения	
		П		Ритмопластика	
48.	21-27.02	Практическое занятие	2		Наблюдение
		занятис		Динамическая растяжка	
				Разминка: упражнения для	
40	20 02 06 02	Практическое	2	развития всех групп мышц,	II. 6
49.	28.02-06.03	занятие	2	элементарные танцевальные	Наблюдение
				Движения	
				Дыхательная гимнастика	
50.	28.02-06.03	Практическое	2	Ритмопластика	Наблюдение
		занятие		Динамическая растяжка	
				Разминка: упражнения для	
		Практическое		развития всех групп мышц,	
51.	07-13.03	занятие	2	элементарные танцевальные	Наблюдение
				движения	
				Динамическая растяжка	
				Ритмопластика	
52.	07-13.03	Практическое	2	Статическая растяжка:	Наблюдение
32.	07-13.03	занятие	2	упражнения на вытяжение всех	паолюдение
				групп мышц	1
				Разминка: упражнения для	
52	14 20 02	Практическое	2	развития всех групп мышц,	11.6
53.	14-20.03	занятие	2	элементарные танцевальные	Наблюдение
				движения	
	<u> </u>	<u>l</u>		Δ	

14-20.03 Практическое занятие 2 Практическое занятие 3 Практическое занятие 4 Практическое занятие занежа растажка 4 Практическое занятие 4 Практическое занят	
14-20.03 Практическое занятие 2 2 2 2 2 2 2 2 2	
54.	
54. 14-20.03 Практическое занятие 2 Статичные и динамичные упражнения и координацию движения Наблюдея 55. 21-27.03 Практическое занятие 2 Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Наблюдея 56. 21-27.03 Практическое занятие 2 Ритмопластика Наблюдея 57. 28.03-03.04 Практическое занятие 2 Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Наблюдея 58. 28.03-03.04 Практическое занятие 2 Статичные и динамичные упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Наблюдея 59. 04-10.04 Практическое занятие 2 Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Наблюдея 60. 04-10.04 Практическое занятие 2 Ритмопластика Наблюдея 61. 11-17.04 Практическое занятие 2 Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Наблюдея 62. 11-17.04 Практическое занятие 2 Разминка: упражнения на кородинацию движения	
14-20.03 Занятие 2 упражнения на координацию движения Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Наблюден движения Динамическая растяжка Наблюден движения Динамическая растяжка Наблюден движения Динамическая растяжка Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Динамическая растяжка Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Динамическая растяжка Ритмопластика Статичные и динамичные упражнения на координацию движения Динамическая растяжка Наблюден движения Динамическая растяжка Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Динамическая растяжка Наблюден движения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Динамичные упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Статичные и динамичные упражнения на координацию движения Наблюден движения Наблюден движения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения на координацию движения Наблюден движения Наблюден движения на координацию движения Наблюден движения на координацию движения Наблюден движения Наблюден движения на координацию движения Наблюден движения на координацию движения Наблюден движения на координацию движения Наблюден движения Наблюден движения Наблюден движения Наблюден движения на координацию движения Наблюден движения на координацию движения Наблюден движения на координацию движения Наблюден д	
55. 21-27.03 Практическое занятие 2 2 2 2 2 2 2 2 2	ение
Баблюден	
55. 21-27.03 Практическое занятие 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	
55. 21-27.03 Практическое занятие 2 элементарные танцевальные движения Наблюден 56. 21-27.03 Практическое занятие 2 Ритмопластика Динамическая растяжка Наблюден 57. 28.03-03.04 Практическое занятие 2 Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Наблюден 58. 28.03-03.04 Практическое занятие 2 Статичные и динамичные упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Наблюден 59. 04-10.04 Практическое занятие 2 Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Наблюден 60. 04-10.04 Практическое занятие 2 Ритмопластика Наблюден 61. 11-17.04 Практическое занятие 2 Ваминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Наблюден 62. 11-17.04 Практическое занятие 2 Ваминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные днижения Наблюден 62. 11-17.04 Практическое занятие 2 Ритмопластика Наблюден <td></td>	
33	
Динамическая растяжка	ение
56. 21-27.03 Практическое занятие 2 Ритмопластика Динамическая растяжка Наблюден Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Наблюден Динамическая растяжка 57. 28.03-03.04 Практическое занятие 2 Трактическое занятие 2 Наблюден Динамическая растяжка Наблюден Динамическая растяжка <td></td>	
2	
10 11-17.04 Практическое занятие 2 2 2 2 2 2 2 2 2	ение
57. 28.03-03.04 Практическое занятие 2 развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Наблюден 58. 28.03-03.04 Практическое занятие 2 Статичные и динамичные упражнения на координацию движения Наблюден 59. 04-10.04 Практическое занятие 2 Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Наблюден 60. 04-10.04 Практическое занятие 2 Ритмопластика Наблюден 61. 11-17.04 Практическое занятие 2 Дыхательная гимнастика Наблюден 62. 11-17.04 Практическое занятие 2 движения Наблюден 62. 11-17.04 Практическое занятие 2 движения Наблюден 62. 11-17.04 Практическое 2 Ритмопластика Наблюден	
57. 28.03-03.04 Практическое занятие 2 элементарные танцевальные движения Наблюден движения 58. 28.03-03.04 Практическое занятие 2 Статичные и динамичные упражнения на координацию движения Наблюден движения 59. 04-10.04 Практическое занятие 2 Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Наблюден движения 60. 04-10.04 Практическое занятие 2 Ритмопластика Наблюден движения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Наблюден движения 61. 11-17.04 Практическое занятие 2 Движения Наблюден движения 62. 11-17.04 Практическое занятие 2 Ритмопластика Наблюден движения 62. 11-17.04 Практическое занятие 2 Ритмопластика Наблюден движения	
33	
11-17.04 Практическое занятие 2 2 2 2 2 2 2 2 2	ение
11-17.04 Практическое занятие 2 Ритмопластика Наблюден Наблюден	
58. 28.03-03.04 Практическое занятие 2 Статичные и динамичные упражнения на координацию движения Наблюден инференциальные движения Наблюден инференциальные движения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Наблюден инференциальные движения Наблюден инференциальные движения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Наблюден инференциальные движения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Наблюден инференциальные движения Наблюден инфереецциальные движени	
28.03-03.04 3анятие 2	
3анятие упражнения на координацию движения Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Наблюден Динамическая растяжка Ритмопластика Наблюден Дыхательная гимнастика Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные Статичные и динамичные упражнения на координацию движения Наблюден Статичные и динамичные упражнения на координацию движения Наблюден Ритмопластика Наблюден Наблюден	ение
11-17.04 Практическое занятие 2 Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Динамическая растяжка Наблюден Дыхательная гимнастика Наблюден Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные Статичные и динамичные упражнения на координацию движения Наблюден Н	JIIIIC
59. 04-10.04 Практическое занятие 2 развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Наблюден 60. 04-10.04 Практическое занятие 2 Ритмопластика Дыхательная гимнастика Наблюден 61. 11-17.04 Практическое занятие 2 движения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Наблюден 62. 11-17.04 Практическое занятие 2 Ритмопластика Наблюден	
59. 04-10.04 Практическое занятие 2 элементарные танцевальные движения Наблюден 60. 04-10.04 Практическое занятие 2 Ритмопластика Наблюден 61. 11-17.04 Практическое занятие 2 движения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные Наблюден Статичные и динамичные упражнения на координацию движения Движения Наблюден 62. 11-17.04 Практическое 2 Ритмопластика Наблюден	
39.	
Движения Динамическая растяжка Наблюден Динамическая растяжка Наблюден Набл	ение
60. 04-10.04 Практическое занятие 2 Ритмопластика Дыхательная гимнастика Наблюден Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Наблюден Статичные и динамичные упражнения на координацию движения Наблюден Ритмопластика Наблюден Наблюден Ритмопластика Наблюден Наблюден Наблюден Наблюден Наблюден Наблюден Наблюден Наблюден Наблюден Наблюден Наблюден Наблюден Наблюден Наблюден Наблюден <th< td=""><td></td></th<>	
60. 04-10.04 Практическое занятие 2 Дыхательная гимнастика Наблюден 61. 11-17.04 Практическое занятие 2 Движения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Наблюден Статичные и динамичные упражнения на координацию движения Одижения Наблюден 62. 11-17.04 Практическое 2 Ритмопластика Наблюден	
61. 11-17.04 Практическое занятие 2 Дыхательная гимнастика Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные Наблюден Статичные и динамичные упражнения на координацию движения Отатичные и динамичные упражнения на координацию движения Наблюден 62. 11-17.04 Практическое 2 Ритмопластика Наблюден	AIIIIA
61. 11-17.04 Практическое занятие 2 развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Наблюден Статичные и динамичные упражнения на координацию движения Отатичные и динамичные упражнения на координацию движения Наблюден 62. 11-17.04 Практическое 2 Ритмопластика Наблюден	знис
61. Практическое занятие 2 элементарные танцевальные движения Наблюден Статичные и динамичные упражнения на координацию движения Отатичные и динамичные упражнения на координацию движения Наблюден 62. 11-17.04 Практическое 2 Ритмопластика Наблюден	
61. 11-17.04 Практическое занятие 2 движения Наблюден Статичные и динамичные упражнения на координацию движения Отатичные и динамичные упражнения на координацию движения Наблюден 62. 11-17.04 Практическое 2 Ритмопластика Наблюден	
61. 11-17.04 Занятие 2 движения Наолюден Статичные и динамичные упражнения на координацию движения упражнения Наблюден 62. 11-17.04 Практическое 2 Ритмопластика Наблюден	
Статичные и динамичные упражнения на координацию движения 62. 11-17.04 Практическое 2 Ритмопластика Наблюде	ение
движения 62. 11-17.04 Практическое 2 Ритмопластика Наблюде	
62. 11-17.04 Практическое 2 Ритмопластика Наблюде	
62. 11-17.04 Прикти теское 2 Наблюден	
02. 11-17.04 - Z	A1112A
, , <u>, , , , , , , , , , , , , , , , , </u>	лис
Разминка: упражнения для	
развития всех групп мышц,	
63. 18-24.04 Практическое 2 элементарные танцевальные Наблюде	ение
движения	
Дыхательная гимнастика	
Ритмопластика	-
64. 18-24.04 Практическое 2 Статичные и динамичные Наблюдея	AIIIIA
64. 18-24.04 занятие 2 упражнения на координацию Наблюден	гние
движения	
Разминка: упражнения для	
65. 25.04-04.05 Практическое 2 развития всех групп мышц, Наблюдея	
65. 25.04-04.05 практическое занятие 2 элементарные танцевальные Наблюден	21112
process tarretament	ение

				Статичные и динамичные	
				упражнения на координацию	
				движения	
66.	25.04-04.05	Практическое	2	Ритмопластика	1106-10-01110
00.	23.04-04.03	занятие	2	Динамическая растяжка	- Наблюдение
				Разминка: упражнения для	
				развития всех групп мышц,	
67.	05-15.05	Практическое	2	элементарные танцевальные	Педагогическая
07.	03-13.03	занятие	2	движения	оценка
				Дыхательная гимнастика	
				Промежуточная аттестация	
				Разминка: упражнения для	
		П		развития всех групп мышц,	
68.	05-15.05	Практическое занятие	2	элементарные танцевальные	Наблюдение
		занятис		движения	
				Динамическая растяжка	
				Разминка: упражнения для	
	16-22.05	Практическое занятие	2	развития всех групп мышц,	
				элементарные танцевальные	
69.				движения	Наблюдение
				Статичные и динамичные	
				упражнения на координацию	
				движения	
				Разминка: упражнения для	
	16-22.05	Практическое занятие		развития всех групп мышц,	
70.			2	элементарные танцевальные	Наблюдение
				движения	
				Дыхательная гимнастика	
				Разминка: упражнения для	
				развития всех групп мышц,	
		Практическое		элементарные танцевальные	Педагогическая
71.	23-31.05	занятие	2	движения	оценка
		Summing		Статическая растяжка:	Оцепка
				упражнения на вытяжение всех	
				групп мышц	
		П		Подготовка к итоговому	
72.	23-31.05	Практическое занятие	2	контрольному занятию	Педагогическая оценка
		Занятис		Итоговое занятие	оценка
	1	1	l	l	I

			TC		
№	Число, месяц	Форма занятия	Кол- во часов	Раздел, тема занятия	Способ контроля
1.	01-07.09	Теоретическое и практическое занятие	2	Вводное занятие: план работы, инструктаж ТБ, ОТ, ПДД, ППБ, диагностика физических данных	Наблюдение
2.	01-07.09	Теоретическое и практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц Динамическая растяжка	Наблюдение
3.	08-14.09	Теоретическое и практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	Наблюдение
4.	08-14.09	Практическое занятие	2	Ритмопластика Динамическая растяжка	Наблюдение
5.	15-21.09	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка Парный стретчинг	Наблюдение
6.	15-21.09	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, ОРУ Динамическая растяжка	Наблюдение
7.	22-28.09	Теоретическое и практическое занятие	2	Ритмопластика Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	Наблюдение
8.	22-28.09	Теоретическое и практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	Наблюдение
9.	29.09- 05.10	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	Наблюдение
10.	29.09- 05.10	Практическое занятие	2	Ритмопластика Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	Наблюдение
11.	06-12.10	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	Наблюдение
12.	06-12.10	Практическое занятие	2	Ритмопластика Статичные и динамичные упражнения на координацию движения с использованием оборудования в парах, тройках, малых группах Ритмопластика	Наблюдение Наблюдение
				1 HIMOHJIACIHKA	паолюдение

I		<u> </u>	1	Стотиновия по отдения	I
	13-19.10	Практическое		Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех	
13.	10 13110	занятие		групп мышц	
		Практическое		Динамическая растяжка	
14.	13-19.10	занятие	2	Парный стретчинг	Наблюдение
				Разминка: упражнения для	
				развития всех групп мышц,	
		Практическое занятие		элементарные танцевальные	
15.	20-26.10		2	движения	Наблюдение
13.				Статическая растяжка:	
				упражнения на вытяжение всех	
				групп мышц	
	20-26.10	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
16.				Динамическая растяжка	Пиозподение
	27.10-	Теоретическое и	_	Ритмопластика	
17.	02.11	практическое занятие	2	Дыхательная гимнастика	Наблюдение
				Ритмопластика	
	27.10-	Практическое	2	Статичные и динамичные	Наблюдение
18.	02.11	занятие	2	упражнения на координацию	паолюдение
				движения	
		Практическое занятие	2	Ритмопластика	
	03-09.11			Статичные и динамичные	Наблюдение
19.				упражнения на координацию	паолюдение
				движения	
				Динамическая растяжка	
20	03-09.11	Практическое	2	Статическая растяжка:	Наблюдение
20.	05 05.11	занятие	_	упражнения на вытяжение всех	
		П		групп мышц	
21	10-16.11	Практическое	2	Ритмопластика	Наблюдение
21.		занятие		Динамическая растяжка	
				Разминка: упражнения для	Наблюдение
				развития всех групп мышц,	
				элементарные танцевальные	
	10-16.11	Практическое	2	движения	
22.	10-10.11	занятие	2	Статичные и динамичные	
				упражнения на координацию	
				движения с использованием оборудования в парах, тройках,	
				ооорудования в парах, гроиках, малых группах	
		Практическое		Ритмопластика	
23.	17-23.11	занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
		-		Ритмопластика	
	17-23.11	Практическое занятие	2	Статическая растяжка:	
24.				упражнения на вытяжение всех	Наблюдение
				групп мышц	
	24-30.11	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для	Наблюдение
				развития всех групп мышц,	
				элементарные танцевальные	
25.				движения	
۷۵.				Статичные и динамичные	
				упражнения на координацию	
		i		движения	
				дыжения	
	24 20 11	Практическое	-	Ритмопластика	11.6
26.	24-30.11	Практическое занятие	2		Наблюдение
26.	24-30.11	-	2	Ритмопластика	Наблюдение Наблюдение

27.				элементарные танцевальные	
				движения	
				Динамическая растяжка	
28.	01-07.12	Практическое	2	Ритмопластика	наблюдение
	01 07.12	занятие		Парный стретчинг	наолюдение
				Динамическая растяжка	
29.	08-14.12	Практическое занятие	2	Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех	Наблюдение
				групп мышц	
	08-14.12	Практическое занятие	2	Ритмопластика Упражнения на координацию	Педагогическая оценка
30.				движения с использованием оборудования;	
				Разминка: упражнения для	
		Практическое занятие	2	развития всех групп мышц,	Наблюдение
31.	15-21.12			элементарные танцевальные	
				движения Парный стретчинг	
				Динамическая растяжка	
		Прозитульного	-	Статическая растяжка:	
32.	15-21.12	Практическое занятие	2	упражнения на вытяжение всех	Наблюдение
32.		запліне		групп мышц	
				Динамическая растяжка	
	22-28.12	Практическое занятие		Статичные и динамичные	
33.			2	упражнения на координацию	Наблюдение
				движения	
	22-28.12	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
34.				Динамическая растяжка	
				Разминка: упражнения для	
	29.12- 16.01	Практическое занятие	2	развития всех групп мышц,	Наблюдение
35.				элементарные танцевальные	
	10.01	3 4111111		движения	
				Динамическая растяжка	
	29.12- 16.01	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
36.				Статическая растяжка:	
30.				упражнения на вытяжение всех	
		Практическое		групп мышц Динамическая растяжка	
37.	17-23.01	занятие	2	Парный стретчинг	Наблюдение
57.	17-23.01	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
38.				Дыхательная гимнастика	
				Разминка: упражнения для	
	24-30.01	Практическое занятие	2	развития всех групп мышц,	Наблюдение
39.				элементарные танцевальные	
				движения	
				Статичные и динамичные	
				упражнения на координацию движения	
		Практическое		Ритмопластика	
40.	24-30.01	занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Разминка: упражнения для	
41.	31.01- 06.02	Практическое занятие	2	развития всех групп мышц,	Наблюдение
				элементарные танцевальные	
				движения	

				Стотунуоомод постание.	
				Статическая растяжка:	
				упражнения на вытяжение всех	
				групп мышц	
	31.01-	Пиотинго	-	Ритмопластика	
42.	06.02	Практическое	2	Статическая растяжка:	Наблюдение
	00.02	занятие		упражнения на вытяжение всех	
				групп мышц Динамическая растяжка	
43.	07-13.02	Практическое	2	Парный стретчинг	Наблюдение
43.		занятие		Ритмопластика	
	07-13.02	Практическое	2		Наблюдение
4.4				Упражнения на координацию	
44.		занятие		движения с использованием	
				оборудования;	
				Разминка: упражнения для	
		Практическое		развития всех групп мышц,	
45.	14-20.02	занятие	2	элементарные танцевальные	Наблюдение
15.		Summine		движения	
				Динамическая растяжка	
				Ритмопластика	
	14-20.02	Практическое		Статическая растяжка:	Поб
46.	14-20.02	занятие	2	упражнения на вытяжение всех	Наблюдение
				групп мышц	
			2	Динамическая растяжка	
		Практическое		Статичные и динамичные	Наблюдение
47.	21-27.02	занятие		упражнения на координацию	
				движения	
	21-27.02	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
48.				Динамическая растяжка	
40.				Разминка: упражнения для	
	28.02- 06.03			развития всех групп мышц,	Наблюдение
				-	
		Практическое	2	элементарные танцевальные	
49.		занятие	2	движения	
				Статическая растяжка:	
				упражнения на вытяжение всех	
				групп мышц	
	28.02-	Практическое	2	Ритмопластика	Наблюдение
50.	06.03	занятие		Динамическая растяжка	
	07-13.03	Практическое занятие	2	Статическая растяжка:	
				упражнения на вытяжение всех	Наблюдение
51.				групп мышц	паолюдение
				Динамическая растяжка	
	07-13.03	Практическое занятие	2	Дыхательная гимнастика	Наблюдение
				Статическая растяжка:	
52.				упражнения на вытяжение всех	
				групп мышц	
	14-20.03	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для	Наблюдение
				развития всех групп мышц,	
53.				элементарные танцевальные	
				движения	
				Статичные и динамичные	
				упражнения на координацию	
	14.20.02			движения	
	14-20.03		2	Ритмопластика	Наблюдение

54. Практическое занятие Статичные и динамичные упражнения на координацию движения Разминка: упражнения дл	
занятие занятие движения	l
Разминка: упражнения дл	
	R
развития всех групп мышц,	*** ~
55. Занятие	Наблюдение
движения	
Динамическая растяжка	
21-27.03 Практическое 2 Ритмопластика	Наблюдение
56. Занятие 2 Динамическая растяжка	пиолюдение
Разминка: упражнения дл	Я
28.03- Практическое развития всех групп мышц,	
28.03- Практическое 2 элементарные танцевальные 57.	Наблюдение
движения	
Динамическая растяжка	
Ритмопластика	
28.03- Практическое Статичные и динамичные	9 11.5
58. 03.04 занятие 2 упражнения на координацию	Наблюдение
движения	
Разминка: упражнения дл	Я
развития всех групп мышц,	
элементарные танцевальные	
04-10 04 Практическое 2 лвижения	Наблюдение
59. Занятие Статическая растяжка:	
упражнения на вытяжение всех	
групп мышц	
Практическое Ритмопластика	
60. 04-10.04 практическое 2 Дыхательная гимнастика	Наблюдение
Разминка: упражнения дл	
развития всех групп мышц,	_
элементарные танцевальные	
11-17 04 Практическое 2 лвижения	Наблюдение
61. Занятие Статичные и динамичные	
упражнения на координацию	
движения	
Простинеское Ритмоппастика	
62. Практическое занятие 2 Ритмопластика Динамическая растяжка	Наблюдение
О2. Занятие динамическая растяжка Разминка: упражнения дл	
развития всех групп мышц,	<i>n</i>
18-24.04 Практическое 2 элементарные танцевальные	Наблюдение
63. Занятие движения	паолюдение
	
Дыхательная гимнастика Ритмопластика	1
18-24.04 Практическое 2 Статичные и динамичные 64. Статичные и динамичные обществляющий пражнения на координацию	е Наблюдение
) Property P	
движения	_
Разминка: упражнения дл	Я
развития всех групп мышц,	
25.04- Практическое 3 элементарные танцевальные	11.5
65. 04.05 занятие 2 движения	Наблюдение
Статичные и динамичные	e
упражнения на координацию	
движения	

				Ритмопластика	
	25.04-	Практическое		Статическая растяжка:	-
66.	04.05	занятие	2	упражнения на вытяжение всех	Наблюдение
				групп мышц	
				Разминка: упражнения для	
				развития всех групп мышц,	
	05.45.05	Практическое		элементарные танцевальные	Педагогическая
67.	05-15.05	занятие	2	движения	оценка
				Дыхательная гимнастика	
				Промежуточная аттестация	
				Динамическая растяжка	
	05 15 05	Практическое	2	Статическая растяжка:	
68.	05-15.05	занятие	2	упражнения на вытяжение всех	Наблюдение
				групп мышц	
				Разминка: упражнения для	
	16-22.05	Практическое занятие	2	развития всех групп мышц,	Наблюдение
				элементарные танцевальные	
69.				движения	
09.				Статичные и динамичные	
				упражнения на координацию	
				движения	
				Разминка: упражнения для	
		П		развития всех групп мышц,	
70.	16-22.05	Практическое занятие	2	элементарные танцевальные	Наблюдение
70.		запятис		движения	
				Дыхательная гимнастика	
				Динамическая растяжка	
	23-31.05	Практическое	2	Статическая растяжка:	Педагогическая
71.	23 31.03	занятие	2	упражнения на вытяжение всех	оценка
				групп мышц	
				Подготовка к итоговому	
72.	23-31.05	Практическое занятие	2	контрольному занятию	Педагогическая
12.	23-31.03		2	Итоговое занятие	оценка

4 год обучения

No	Число, месяц	Форма занятия	Кол- во часов	Раздел, тема занятия	Способ контроля
1.	01-07.09	Теоретическое и практическое занятие	2	Вводное занятие: план работы, инструктаж ТБ, ОТ, ПДД, ППБ, диагностика физических данных	Наблюдение
2.	01-07.09	Теоретическое и практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц Динамическая растяжка	Наблюдение
3.	08-14.09	Теоретическое и практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	Наблюдение

	08-14.09	Практическое	2	Ритмопластика	Поблюдоми
4.	08-14.09	занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
		Практическое		Динамическая растяжка	
5.	15-21.09	занятие	2	Парный стретчинг	Наблюдение
		3,1111111		Разминка: упражнения для	
	15-21.09	Практическое	2	развития всех групп мышц, ОРУ	Наблюдение
6.	13-21.09	занятие	2		Паолюдение
				Динамическая растяжка	
		_		Ритмопластика	
	22-28.09	Теоретическое и	2	Статическая растяжка:	1106
7.	22-28.09	практическое	2	упражнения на вытяжение всех	Наблюдение
		занятие		групп мышц	
				Doorgyway varnowyyyy vag	
		Теоретическое и		Разминка: упражнения для развития всех групп мышц	
	22-28.09	практическое и	2	Статичные и динамичные	Наблюдение
8.	22 20.09	занятие	2	упражнения на координацию	паолюдение
		Samme		движения	
				Разминка: упражнения для	
				развития всех групп мышц	
	29.09-05.10	Практическое	2	Статичные и динамичные	Наблюдение
9.		занятие		упражнения на координацию	
				движения	
				Динамическая растяжка	
	29.09-05.10	Практическое занятие	2	Статичные и динамичные	Наблюдение
10.	29.09-03.10			упражнения на координацию	Паолюдение
				движения	
				Динамическая растяжка	
	06-12.10	Практическое	2	Статичные и динамичные	Наблюдение
11.	33 12.13	занятие	2	упражнения на координацию	Timomo di ini
				движения	
				Ритмопластика	
				Статичные и динамичные	
10	06-12.10	Практическое	2	упражнения на координацию	Наблюдение
12.		занятие		движения с использованием	
				оборудования в парах, тройках,	
	+			малых группах Ритмопластика	
		Практическое		Ритмопластика Статическая растяжка:	
13.	13-19.10	занятие	2	упражнения на вытяжение всех	Наблюдение
15.		SMILLING		групп мышц	
	1	Практическое		Динамическая растяжка	
14.	13-19.10	занятие	2	Парный стретчинг	Наблюдение
- ' '		SWILLIAM		Разминка: упражнения для	
				развития всех групп мышц,	
				элементарные танцевальные	
1	20-26.10	Практическое	2	движения	Наблюдение
15.		занятие	-	Статическая растяжка:	
				упражнения на вытяжение всех	
	<u> </u>			групп мышц	
				Динамическая растяжка	
	20.26.10	Практическое	2	Статическая растяжка:	Hog
16.	20-26.10	занятие	2	упражнения на вытяжение всех	Наблюдение
		эшитис		групп мышц	
	†	Теоретическое и		Ритмопластика	
1.7	27.10-02.11	практическое	2		Наблюдение
17.		занятие		Дыхательная гимнастика	
			2	Ритмопластика	Наблюдение
	•				•

	1			Стотунун на и жинамини на	T
	27 10 02 11	Практическое		Статичные и динамичные	
18.	27.10-02.11	занятие		упражнения на координацию	
				движения	
				Ритмопластика	
10	03-09.11	Практическое	2	Статичные и динамичные	Наблюдение
19.		занятие		упражнения на координацию	
				движения	
		_		Динамическая растяжка	
l	03-09.11	Практическое	2	Статическая растяжка:	Наблюдение
20.		занятие		упражнения на вытяжение всех	
				групп мышц	
	10-16.11	Практическое	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
21.	10 10.11	занятие		Парный стретчинг	пиолюдение
				Разминка: упражнения для	
				развития всех групп мышц,	
				элементарные танцевальные	
				движения	
22	10-16.11	Практическое	2	Статичные и динамичные	Наблюдение
22.		занятие		упражнения на координацию	
				упражнения на координацию движения с использованием	
				оборудования в парах, тройках,	ļ
				малых группах	
		Практическое		Ритмопластика	
23.	17-23.11	занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
23.		Sammine		Ритмопластика	
		Прозетилого		Статическая растяжка:	
24	17-23.11	Практическое	2	-	Наблюдение
24.		занятие		упражнения на вытяжение всех	
				групп мышц	
				Разминка: упражнения для	
				развития всех групп мышц,	
		п		элементарные танцевальные	
25	24-30.11	Практическое занятие	2	движения	Наблюдение
25.		занятис		Статичные и динамичные	
				упражнения на координацию	
				движения	
		Практическое		Динамическая растяжка	
26.	24-30.11	занятие	2	Дыхательная гимнастика	Наблюдение
20.	+	эшин		дыхательная гимнастика Разминка: упражнения для	
				развития всех групп мышц,	
	01-07.12	Практическое	2	элементарные танцевальные	Наблюдение
27.	01-07.12	занятие	2	элементарные танцевальные движения	паолюдение
				Динамическая растяжка	
		Проколичаста		Ритмопластика	
28.	01-07.12	Практическое занятие	2	Парный стретчинг	наблюдение
20.		эцплис		<u> </u>	
		Проколичаста		Динамическая растяжка	
29.	08-14.12	Практическое занятие	2	Статическая растяжка:	Наблюдение
47.		ЭИПЛІИС		упражнения на вытяжение всех	
	+			групп мышц Ритмоппастика	
		Практическое		Ритмопластика Упражнения на координацию	Педагогическая
30.	08-14.12	занятие	2	у пражнения на координацию движения с использованием	оценка
50.		эцплис		движения с использованием оборудования;	оценка
				Разминка: упражнения для	
				развития всех групп мышц,	
	15-21.12	Практическое	2	элементарные танцевальные	Наблюдение
31.	13-21.12	занятие	2	движения	паолюдение
				Парный стретчинг	
	1			г г	<u> </u>

32. 15-21.12 Практическое занятие 2					Динамическая растяжка	
32. 3-2-1.12 3анятие 2 упражнения на вытожение всех гуупи мыпи; 4аблюдение 4аблюд			Практическое			
33. 22-28.12 Практическое заиятие 2 2 23-28.12 Практическое заиятие 2 2 23-28.12 Практическое заиятие 2 23-12-16.01 Практическое заиятие 2 23-	32.	15-21.12	•	2	1	Наблюдение
33. 22-28.12 Практическое заиятие 2 Динамическая растяжка Наблюдение Наблюдение					• •	
33. 22-28.12 Практическое заивтие 2						
33. 22-28.12 Практическое занятие 2 Практическое занятие 2 2 Практическое занятие 2 2 2 2 2 2 2 2 2		22 28 12	Практическое			
34. 22-28.12 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Упрактическая растяжка 1 1 1 1 1 1 1 1 1	33.	22-26.12	=	2		наолюдение
34. 22-28.12 Практическое занятие 2 Практическое занятие 2 Практическое					движения	
34. 22-28.12 Занятне 2 упражнения на вытяжение всех групп мыши, элементарные танцевальные динамическая растяжка (упражнения для развития всех групп мыши, элементарные танцевальные динамическая растяжка (упражнения на вытяжение всех групп мыши, элементарные танцевальные динамическая растяжка (упражнения на вытяжение всех групп мыши, элементарные танцевальные динамическая растяжка (упражнения на вытяжение всех групп мыши, элементарные танцевальные динамичные упражнения для развития всех групп мыши, элементарные и динамичные упражнения для развития всех групп мыши, элементарные и динамичные упражнения для развития всех групп мыши, элементарные и динамичные упражнения для развития всех групп мыши, элементарные и динамичные упражнения для развития всех групп мыши, элементарные танцевальные динамичные упражнения для развития всех групп мыши, элементарные танцевальные динамичные упражнения для развития всех групп мыши, элементарные танцевальные динамичные упражнения для развития всех групп мыши, элементарные танцевальные динамичные упражнения для развития всех групп мыши, элементарные танцевальные динамичные упражнения для развития всех групп мыши, элементарные танцевальные динамическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мыши для развития всех групп мыши, элементарные танцевальные для развития всех групп мыши для р					Динамическая растяжка	
34. 3анятие 3анятие 3анятие 3анятие 3анятие 3анятие 2 3анятие 2 3анятие		22-28 12	Практическое	2	Статическая растяжка:	Наблюданиа
35. 29.12-16.01 Практическое занятие 2	34.	22 20.12	занятие	2	упражнения на вытяжение всех	Паолюдение
29.12-16.01 Практическое занятие 2					групп мышц	
35. 29.12-16.01 Практическое занятие 2 2 2 2 2 2 2 2 2					Разминка: упражнения для	
35. 3-12-10.01 3анятие 2 3-12-10.01 1 1 1 1 1 1 1 1 1			П		развития всех групп мышц,	
36. 29.12-16.01 Практическое занятие 2	35	29.12-16.01	•	2	элементарные танцевальные	Наблюдение
29.12-16.01 Практическое занятие 2 2 2 2 2 2 2 2 3 3	33.		запитис		движения	
36. 29.12-16.01 Практическое занятие 2 Статическая растяжка: упражиения на вытяжение всех групп мыши. Наблюдение 37. 17-23.01 Практическое занятие 2 Парный стретчинг Наблюдение 38. 17-23.01 Практическое занятие 2 Ритмопластика Дыхагельная гимнастика Дыхагельнае Данжиния для развития всех групп мышц. Элементарные танцевальные дыхагелия Дыхагельная дыхагелия Дыхагельнае Далагельнае Далагельнае Далагельнае Далагельнае Далагельнае Далагельнае Д					Динамическая растяжка	
33. 36. 37.2-10.01 3анятие 2 3анятие 2 3анятие 2 3анятие 3 3анятие 3 3анятие 3 3анятие 3 3 3 3 3 3 3 3 3					Ритмопластика	
36. занятие упражнения на вытяжение всек групп мыши Динамическая растяжка парный стретчинг Наблюдение 37. 17-23.01 Практическое занятие 2 Ритмопластика Дыкательная гимнастика Разминка: упражнения для развития всех групп мыши, элементарные танцевальные движения и динамичные упражнения на координацию движения Наблюдение 40. 24-30.01 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Парный стретчинг Наблюдение 41. 31.01-06.02 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка: упражнения для развития всех групп мыши, элементарные танцевальные движения Наблюдение 42. 31.01-06.02 Практическое занятие 2 Статическая растяжка: упражнения всех групп мыши, элементарные танцевальные движения всех групп мыши, элементарные танцевальные движения всех групп мыши, элементарные панцевальные движения всех групп мыши, элементарные панцевальные движение всех групп мыши, упражнения на вытяжение всех групп мыши, упражнения на координацию движения с использованием оборудования; Наблюдение 44. 07-13.02 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка: упражение всех групп мыши, движения всех групп мыши, движения на координацию движения с использованием оборудования; Наблюдение 45. 14-20.02 Практическое занятие 2 Разминка: упражнения для развития всех групп мыши, движения в сисполь		29.12-16.01	•	2	_	Наблюление
37. 17-23.01 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Парный стретчинг Наблюдение 38. 17-23.01 Практическое занятие 2 Ритмопластика Дыхательная гимнастика Дыхательная гимнастика Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Наблюдение 40. 24-30.01 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Парный стретчинг Наблюдение 41. 31.01-06.02 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Наблюдение 42. 31.01-06.02 Практическое занятие 2 Ритмопластика Наблюдение 43. 07-13.02 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка: упражнения всех групп мышц Наблюдение 44. 07-13.02 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка: упражнения в Вытяжение всех групп мышц Наблюдение 45. 14-20.02 Практическое занятие 2 Ритмопластика Наблюдение 45. 14-20.02 Практическое занятие 2 Ритмопластика Наблюдение 45. 10-13.	36.		занятие	_		пиозподение
33. 17-23.01 Занятие 2 Парный стретчинг Наблюдение Набл			_			
33. 17-23.01 Практическое занятие 2 24-30.01 Практическое занятие 2 24-30.01 Практическое занятие 2 24-30.01 Практическое занятие 2 24-30.01 Практическое занятие 2 2 24-30.01 Практическое занятие 2 2 2 2 2 2 2 2 2	27	17-23.01	•	2		Наблюдение
38. 17-23.01 занятие 2 Дыхательная гимнастика Наблюдение 39. 24-30.01 Практическое занятие 2 Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Наблюдение 40. 24-30.01 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Парный стретчинг Наблюдение 41. 31.01-06.02 Практическое занятие 2 Трупп мышц, элементарные танцевальные движения для развития всех групп мышц. Элементарные танцевальные движения из вытяжение всех групп мышц. Элементарные танцевальные движения на вытяжение всех групп мышц. Элементарные танцевальные движения на вытяжение всех групп мышц. Элементарные танцевальные движения на бординацию движения на координацию движения с использованием оборудования; Наблюдение 45. 14-20.02 Практическое занятие 2 Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные Наблюдение	37.					
39. 24-30.01 Практическое занятие 2 2 24-30.01 Практическое занятие 2 2 2 2 2 2 2 2 2	20	17-23.01	*	2		Наблюдение
39. 24-30.01 Практическое занятие 2 развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения и динамичные упражнения на координацию движения Наблюдение 40. 24-30.01 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Парный стретчинг Наблюдение 41. 31.01-06.02 Практическое занятие 2 Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения и динамическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц Наблюдение 42. 31.01-06.02 Практическое занятие 2 Статическая растяжка: упражнения ва вытяжение всех групп мышц Наблюдение 43. 07-13.02 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Наблюдение 44. 07-13.02 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Наблюдение 45. 14-20.02 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Наблюдение 47. 10-13.02 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Наблюд	38.		занятие		7 1	
39. 24-30.01 Практическое занятие 2 Элементарные танцевальные движения Наблюдение 40. 24-30.01 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Парный стретчинг Наблюдение 41. 31.01-06.02 Практическое занятие 2 Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Наблюдение 42. 31.01-06.02 Практическое занятие 2 Ритмопластика Наблюдение 43. 07-13.02 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка групп мышц Наблюдение 44. 07-13.02 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка прастяжка групп мышц Наблюдение 44. 07-13.02 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка прастяжка групп мышц Наблюдение 44. 07-13.02 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка прастяжка групп мышц Наблюдение 45. 14-20.02 Практическое занятие 2 Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные Наблюдение		24-30.01	занятие	2	7 -	
24-30.01 Практическое занятие 2 Движения Наблюдение 2 Движения на координацию движения Наблюдение 2 Динамическая растяжка Парный стретчинг Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Наблюдение 2 Динамическая растяжка: упражнения для развития всех групп мышц Наблюдение 2 Динамическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц Ритмопластика Наблюдение 2 Динамическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц Наблюдение 2 Динамическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц Наблюдение 2 Динамическая растяжка Наблюдение 2 Динамическая растяжка Наблюдение 2 Динамическая растяжка Наблюдение 44. 07-13.02 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Наблюдение 45. 14-20.02 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Наблюдение Наблюдение 45. 14-20.02 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Наблюдение Наблюдение 45. 14-20.02 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Наблюдение Наблюдение 45. 14-20.02 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Наблюдение Наблюдение 45. 14-20.02 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Наблюдение 14-20.02 14-20.					= = = = = = = = = = = = = = = = = = = =	
33. 34. 34. 31.01-06.02 Практическое занятие 2 2 2 2 31.01-06.02 Практическое занятие 2 31.01-06.02 Практическое занятие 2 2 2 2 2 31.01-06.02 Практическое занятие 2 31.01-06.02 Практическое занятие 2 31.01-06.02 Практическое занятие 2 2 2 31.01-06.02 Практическое занятие 2 2 31.01-06.02 Практическое занятие 31.01-0					_	Наблюление
40. 24-30.01 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Парный стретчинг Наблюдение 41. 31.01-06.02 Практическое занятие 2 Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Наблюдение 42. 31.01-06.02 Практическое занятие 2 Ритмопластика Наблюдение 43. 07-13.02 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка упражнения на вытяжение всех групп мышц Наблюдение 44. 07-13.02 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Парный стретчинг Наблюдение 44. 07-13.02 Практическое занятие 2 Ритмопластика Наблюдение 45. 14-20.02 Практическое занятие 2 Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные Наблюдение	39.				* *	пиотодение
40. 24-30.01 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Парный стретчинг Наблюдение 41. 31.01-06.02 Практическое занятие 2 Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Наблюдение 42. 31.01-06.02 Практическое занятие 2 Ритмопластика Наблюдение 43. 07-13.02 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка групп мышц Наблюдение 44. 07-13.02 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка прастяжка групп мышц Наблюдение 44. 07-13.02 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка групп мышц Наблюдение 44. 07-13.02 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка групп мышц Наблюдение 45. 14-20.02 Практическое занятие 2 Ритмопластика Наблюдение 45. 14-20.02 Практическое занятие 2 Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные Наблюдение						
40. 24-30.01 Занятие 2 Парный стретчинг Наблюдение 41. 31.01-06.02 Практическое занятие 2 Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные Наблюдение 42. 31.01-06.02 Практическое занятие 2 Ритмопластика Наблюдение 43. 07-13.02 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка упражнения на вытяжение всех групп мышц Наблюдение 44. 07-13.02 Практическое занятие 2 Практическое занятие Наблюдение 45. 14-20.02 Практическое занятие 2 Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные Наблюдение						
40. занятие Парныи стретчинг 41. 31.01-06.02 Практическое занятие 2 Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные Движения Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц Наблюдение 42. 31.01-06.02 Практическое занятие 2 Отатическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц Наблюдение 43. 07-13.02 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Наблюдение 44. 07-13.02 Практическое занятие 2 Упражнения на координацию движения с использованием оборудования; Наблюдение 45. 14-20.02 Практическое занятие 2 Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные Наблюдение		24-30.01	Практическое	2.		Наблюление
41. 31.01-06.02 Практическое занятие 2 развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Наблюдение 42. 31.01-06.02 Практическое занятие 2 Ритмопластика Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц Наблюдение 43. 07-13.02 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка прупп мышц Наблюдение 44. 07-13.02 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка партичинг Наблюдение 44. 07-13.02 Практическое занятие 2 Упражнения на координацию движения с использованием оборудования; Наблюдение 45. 14-20.02 Практическое занятие 2 Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные Наблюдение	40.		занятие	_		тиотодение
41. 31.01-06.02 Практическое занятие 2 элементарные танцевальные движения Наблюдение 42. 31.01-06.02 Практическое занятие 2 Ритмопластика Наблюдение 42. 31.01-06.02 Практическое занятие 2 Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц Наблюдение 43. 07-13.02 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Наблюдение 44. 07-13.02 Практическое занятие 2 Упражнения на координацию движения с использованием оборудования; Наблюдение 45. 14-20.02 Практическое занятие 2 Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные Наблюдение						Наблюдение
41. 31.01-06.02 Практическое занятие 2 движения Наблюдение 42. 31.01-06.02 Практическое занятие 2 Ритмопластика Наблюдение 43. 07-13.02 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка групп мышц Наблюдение 44. 07-13.02 Практическое занятие 2 Ритмопластика Наблюдение 45. 14-20.02 Практическое занятие 2 Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные Наблюдение						
41. 31.01-06.02 Занятие 2 Движения (Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц Наблюдение 42. 31.01-06.02 Практическое занятие 2 Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц Наблюдение 43. 07-13.02 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Наблюдение 44. 07-13.02 Практическое занятие 2 Упражнения на координацию движения с использованием оборудования; Наблюдение 45. 14-20.02 Практическое занятие 2 Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные Наблюдение			Практическое		•	
42. 31.01-06.02 Практическое занятие 2	41.	31.01-06.02	•	2	* *	
42. Трупп мышц 42. 31.01-06.02 Практическое занятие 2 Ритмопластика Наблюдение 43. 07-13.02 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Парный стретчинг Наблюдение 44. 07-13.02 Практическое занятие 2 Упражнения на координацию движения с использованием оборудования; Наблюдение 45. 14-20.02 Практическое занятие 2 Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные Наблюдение					•	
42. 31.01-06.02 Практическое занятие 2 Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц Наблюдение 43. 07-13.02 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Парный стретчинг Наблюдение 44. 07-13.02 Практическое занятие 2 Упражнения на координацию движения с использованием оборудования; Наблюдение 45. 14-20.02 Практическое занятие 2 развития всех групп мышц, элементарные танцевальные Наблюдение						
42. 31.01-06.02 Практическое занятие 2 Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц Наблюдение 43. 07-13.02 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Наблюдение 44. 07-13.02 Практическое занятие 2 Ритмопластика Наблюдение 45. 14-20.02 Практическое занятие 2 Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные Наблюдение						
42. 31.01-00.02 занятие 2 упражнения на вытяжение всех групп мышц Наблюдение 43. 07-13.02 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Наблюдение 44. 07-13.02 Практическое занятие 2 Упражнения на координацию движения с использованием оборудования; Наблюдение 45. 14-20.02 Практическое занятие 2 Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные Наблюдение			Практинаское			
14-20.02 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Наблюдение 14-20.02 Практическое занятие 2 Ритмопластика Упражнения на координацию движения с использованием оборудования; Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные Наблюдение Наблюдение 14-20.02 Практическое занятие 2 Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные Наблюдение Наблюдение 14-20.02 Наб	42.	31.01-06.02		2	±	Наблюдение
43. 07-13.02 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Парный стретчинг Наблюдение 44. 07-13.02 Практическое занятие 2 Упражнения на координацию движения с использованием оборудования; Наблюдение 45. 14-20.02 Практическое занятие 2 Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные Наблюдение	.2.		- Calmillo			
43. 07-13.02 Парный стретчинг Наблюдение 44. 07-13.02 Практическое занятие 2 Упражнения на координацию движения с использованием оборудования; Наблюдение 45. 14-20.02 Практическое занятие 2 развития всех групп мышц, элементарные танцевальные Наблюдение		07.12.22	Практическое	_		
44. 07-13.02 Практическое занятие 2 Ритмопластика Наблюдение 45. 14-20.02 Практическое занятие 2 Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные Наблюдение	43.	07-13.02	•	2		Наблюдение
44. 07-13.02 Практическое занятие 2 Упражнения на координацию движения с использованием оборудования; Наблюдение 45. 14-20.02 Практическое занятие 2 Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные Наблюдение						
44. 07-13.02 Разнятие 2 движения с использованием оборудования; Наблюдение 45. 14-20.02 Практическое занятие 2 развития всех групп мышц, элементарные танцевальные Наблюдение		07.12.22	Практическое			
14-20.02 Практическое занятие 2 2 2 3лементарные танцевальные Наблюдение Наблюдение 14-20.02 Наблюдение	44.	07-13.02	-	2	•	Наблюдение
45. Практическое занятие 2 Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные Наблюдение						
45. Практическое занятие 2 развития всех групп мышц, элементарные танцевальные Наблюдение					2.0	
45. 14-20.02 занятие 2 элементарные танцевальные Наблюдение		14.20.02	Практическое			Наблюдение
	45.	14-20.02	-	2	-	
движения					движения	

				Стотуучааная пастянна	
				Статическая растяжка:	
				упражнения на вытяжение всех	
				групп мышц	
		_		Динамическая растяжка	
16	14-20.02	Практическое	2	Статическая растяжка:	Наблюдение
46.		занятие		упражнения на вытяжение всех	
				групп мышц	
			_	Динамическая растяжка	
	21-27.02	Практическое	2	Статичные и динамичные	Наблюдение
47.	21 27.02	занятие		упражнения на координацию	пастодение
				движения	
	21-27.02	Практическое	2	Ритмопластика	Hegarana
48.	21-27.02	занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Разминка: упражнения для	
				развития всех групп мышц,	
				элементарные танцевальные	
	28.02-06.03	Практическое	2	движения	Наблюдение
49.		занятие	_	Статическая растяжка:	
				упражнения на вытяжение всех	
				групп мышц	
		Пиотительного		Ритмопластика	
50.	28.02-06.03	Практическое занятие	2		Наблюдение
50.		запитис		Динамическая растяжка	
	07-13.03	Практическое занятие	2	Статическая растяжка:	Наблюдение
				упражнения на вытяжение всех	
51.				групп мышц	
				Парный стретчинг	
		Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
	07-13.03			Статическая растяжка:	
52.	07-13.03			упражнения на вытяжение всех	
				групп мышц	
				Разминка: упражнения для	
				развития всех групп мышц,	Наблюдение
		Практическое		элементарные танцевальные	
	14-20.03		2	движения	
53.		занятие	_	Статичные и динамичные	
				упражнения на координацию	
				движения	
		Протегительна		Динамическая растяжка Статичные и динамичные	1
54.	14-20.03	Практическое	2		Наблюдение
34.		занятие		упражнения на координацию	
				движения	
				Разминка: упражнения для	
	01.07.00	Практическое	_	развития всех групп мышц,	
55.	21-27.03	занятие	2	элементарные танцевальные	Наблюдение
-		-		движения	_
				Динамическая растяжка	
	21-27.03	Практическое	2	Ритмопластика	Наблюдение
56.	21-27.03	занятие	<u></u>	Динамическая растяжка	паолюдение
				Разминка: упражнения для	
57				развития всех групп мышц,	
	28.03-03.04	Практическое занятие	2	элементарные танцевальные	Наблюдение
	28.03-03.04				
57.	28.03-03.04	занятие		движения	

				Ритмопластика	
		П			
58.	28.03-03.04	Практическое занятие	2	Статичные и динамичные	Наблюдение
56.		занятис		упражнения на координацию	
				движения	
				Разминка: упражнения для	
				развития всех групп мышц,	
	04-10.04	Практическое	2	элементарные танцевальные	11-6
59.	04-10.04	занятие	2	движения	Наблюдение
				Статическая растяжка:	
				упражнения на вытяжение всех	
				групп мышц	
60.	04-10.04	Практическое	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
00.		занятие		Дыхательная гимнастика	
				Разминка: упражнения для	
				развития всех групп мышц,	
	11 17 04	Практическое	2	элементарные танцевальные	
61.	11-17.04	занятие	2	движения	Наблюдение
				Статичные и динамичные	
				упражнения на координацию	
				движения	
62.	11-17.04	Практическое	2	Ритмопластика	Наблюдение
02.		занятие		Динамическая растяжка	
				Разминка: упражнения для	
	18-24.04	Практическое занятие	2	развития всех групп мышц,	
				элементарные танцевальные	Наблюдение
63.				движения	
				Статическая растяжка:	
				упражнения на вытяжение всех	
				групп мышц	
		Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
64	18-24.04			Статичные и динамичные	
64.				упражнения на координацию	
				движения	
				Разминка: упражнения для	
				развития всех групп мышц,	
	25.04-04.05	Практическое	2	элементарные танцевальные	II-6
65.	23.04-04.03	занятие	2	движения	Наблюдение
				Статичные и динамичные	
				упражнения на координацию	
				Движения	
		Пиол		Динамическая растяжка Статическая растяжка:	
66.	25.04-04.05	Практическое занятие	2	•	Наблюдение
00.		ЭИТКПВС		упражнения на вытяжение всех	
				Групп мышц	
				Разминка: упражнения для развития всех групп мышц,	
		Прох		элементарные танцевальные	Пото
67.	05-15.05	Практическое занятие	2	Движения	Педагогическая
07.		эцпитис		Статическая растяжка:	оценка
				упражнения на вытяжение всех	
				групп мышц Промежуточная аттестация	
	05-15.05		2	Промежуточная аттестация Динамическая растяжка	Наблюдение
<u> </u>	05 15.05			динами ческая растяжка	паолюдение

68.		Практическое занятие		Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
69.	16-22.05	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	Наблюдение
70.	16-22.05	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Дыхательная гимнастика	Наблюдение
71.	23-31.05	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	Педагогическая оценка
72.	23-31.05	Практическое занятие	2	Подготовка к итоговому контрольному занятию Итоговое занятие.	Педагогическая оценка

5 год обучения

No	Число, месяц	Форма занятия	Кол- во часов	Раздел, тема занятия	Способ контроля
1.	01-07.09	Теоретическое и практическое занятие	2	Вводное занятие: план работы, инструктаж ТБ, ОТ, ПДД, ППБ, диагностика физических данных	Наблюдение
2.	01-07.09	Теоретическое и практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц Динамическая растяжка	Наблюдение
3.	08-14.09	Теоретическое и практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	Наблюдение
4.	08-14.09	Практическое занятие	2	Ритмопластика Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	Наблюдение
5.	15-21.09	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка Парный стретчинг	Наблюдение
6.	15-21.09	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, ОРУ Динамическая растяжка	Наблюдение
			2	Ритмопластика	

	1	Теоретическое и		Статическая растяжка:	
	22-28.09	практическое		упражнения на вытяжение всех	Наблюдение
7.		занятие		групп мышц	
				Разминка: упражнения для	
		Теоретическое и		развития всех групп мышц	
	22-28.09	практическое	2	Статичные и динамичные	Наблюдение
8.	22 20:09	занятие	2	упражнения на координацию	Паотодение
		Sammine		движения	
				Разминка: упражнения для	
				развития всех групп мышц	
	29.09-05.10	Практическое	2	Статичные и динамичные	Наблюдение
9.	25.05 00.10	занятие	2	упражнения на координацию	Паотодение
				движения	
		Произиналиса		Динамическая растяжка	
10.	29.09-05.10	Практическое занятие	2	Парный стретчинг	Наблюдение
10.		занятис			
				Динамическая растяжка	<u> </u> -
	06-12.10	Практическое	2	Статичные и динамичные	Наблюдение
11.		занятие		упражнения на координацию	
				движения	
				Ритмопластика	_
				Статичные и динамичные	
	06-12.10	Практическое	2	упражнения на координацию	Наблюдение
12.		занятие	-	движения с использованием	Тамиодонно
				оборудования в парах, тройках,	
				малых группах	
				Динамическая растяжка	
	13-19.10	Практическое занятие	2	Статическая растяжка:	Наблюдение
13.	15 17.10			упражнения на вытяжение всех	
				групп мышц	
	13-19.10	Практическое	2	Динамическая растяжка	II. 6
14.	13-19.10	занятие	2	Парный стретчинг	Наблюдение
				Разминка: упражнения для	
				развития всех групп мышц,	
		П		элементарные танцевальные	
1.5	20-26.10	Практическое	2	движения	Наблюдение
15.		занятие		Статическая растяжка:	1
				упражнения на вытяжение всех	
				групп мышц	
				Динамическая растяжка	
	20.2612	Практическое	_	Статическая растяжка:	
16.	20-26.10	занятие	2	упражнения на вытяжение всех	Наблюдение
				групп мышц	
	+	Теоретическое и			
	27.10-02.11	практическое и	2	Ритмопластика	Наблюдение
17.	27.10-02.11	-	2	Дыхательная гимнастика	паолюдение
		занятие		Ритмопластика	
		П		Ритмопластика Статичные и динамичные	1
10	27.10-02.11	Практическое	2		Наблюдение
18.		занятие		упражнения на координацию	, , -
				движения	
				Динамическая растяжка	
	03-09.11	Практическое	2	Статичные и динамичные	Наблюдение
19.	05 07.11	занятие	4	упражнения на координацию	паолюдение
				движения	
				Динамическая растяжка	
	03-09.11	Практическое	2	Статическая растяжка:	Поблисточно
20.	05-09.11	занятие	2	упражнения на вытяжение всех	Наблюдение
				групп мышц	
	10.1511	Практическое	_	Динамическая растяжка	
21.	10-16.11	занятие	2	Парный стретчинг	Наблюдение
<u>~</u>		Suibiiie		Timpilotipet illin	1

		T	ı	D	
				Разминка: упражнения для	
				развития всех групп мышц,	
				элементарные танцевальные	
	10-16.11	Практическое	2	движения	Наблюдение
22.	10-10.11	занятие	2	Статичные и динамичные	Паолюдение
				упражнения на координацию	
				движения с использованием	
				оборудования в парах, тройках,	
				малых группах Ритмопластика	
		Практическое	-	Статическая растяжка:	-
23.	17-23.11	занятие	2	упражнения на вытяжение всех	Наблюдение
23.		341111111		групп мышц	
				Динамическая растяжка	
		Практическое	•	Статическая растяжка:	=
24.	17-23.11	занятие	2	упражнения на вытяжение всех	Наблюдение
2 1.		Suimine		групп мышц	
	1				
				Разминка: упражнения для	
				развития всех групп мышц,	
	24 20 11	Практическое	_	элементарные танцевальные	11.6
25.	24-30.11	занятие	2	движения	Наблюдение
				Статичные и динамичные	
				упражнения на координацию	
				движения	
	24-30.11	Практическое	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
26.	24-30.11	занятие	^Z	Дыхательная гимнастика	паолюдение
				Разминка: упражнения для	
		Практическое		развития всех групп мышц,	
27.	01-07.12	занятие	2	элементарные танцевальные	Наблюдение
[~ .				движения	
<u> </u>				Динамическая растяжка	
	01-07.12	Практическое	2	Ритмопластика	наблюдение
28.	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	занятие	-	Парный стретчинг	пастодонно
				Динамическая растяжка	
	08-14.12	Практическое	2	Статическая растяжка:	Наблюдение
29.	00112	занятие	2	упражнения на вытяжение всех	
				групп мышц	
				Динамическая растяжка	_
20	08-14.12	Практическое	2	Статическая растяжка:	Наблюдение
30.		занятие		упражнения на вытяжение всех	
	1			групп мышц	
				Разминка: упражнения для	
	15-21.12	Практическое	2	развития всех групп мышц, элементарные танцевальные	Побласточно
31.	13-21.12	занятие	2	элементарные танцевальные движения	Наблюдение
			-	Парный стретчинг	-
	 			Динамическая растяжка	
		Пиот		Статическая растяжка:	-
32.	15-21.12	Практическое	2	-	Наблюдение
32.		занятие		упражнения на вытяжение всех	
				групп мышц	
				Динамическая растяжка	ļ
22	22-28.12	Практическое	2	Статичные и динамичные	Педагогическая
33.	22 20.12	занятие		упражнения на координацию	оценка
	22 28 12		2	движения	II C
	22-28.12		2	Динамическая растяжка	Наблюдение

34.				Стотиндомод постами:		
54.		Практическое		Статическая растяжка:		
		занятие		упражнения на вытяжение всех		
				групп мышц		
				Разминка: упражнения для		
	20.12.15.01	Практическое	_	развития всех групп мышц,		
35.	29.12-16.01	занятие	2	элементарные танцевальные	Наблюдение	
				движения		
				Парный стретчинг		
		_		Ритмопластика		
26	29.12-16.01	Практическое	2	Статическая растяжка:	Наблюдение	
36.		занятие		упражнения на вытяжение всех		
		Проктинаское		групп мышц Динамическая растяжка		
37.	17-23.01	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка Парный стретчинг	Наблюдение	
31.				Динамическая растяжка		
38.	17-23.01	Практическое занятие	2	Дыхательная гимнастика	Наблюдение	
50.		запитис		Разминка: упражнения для		
				газминка: упражнения для развития всех групп мышц,		
				элементарные танцевальные		
20	24-30.01	Практическое	2	движения	Наблюдение	
39.		занятие		Статичные и динамичные	Тиозподение	
				упражнения на координацию		
				движения		
40	24-30.01	Практическое	2	Динамическая растяжка	Наблюдение	
40.		занятие		Парный стретчинг	, ,	
				Разминка: упражнения для		
				развития всех групп мышц,		
41.	31.01-06.02	Практическое занятие	2	элементарные танцевальные	Наблюдение	
				движения		
				Статическая растяжка:		
				упражнения на вытяжение всех		
				групп мышц		
				Ритмопластика		
42.	31.01-06.02	Практическое	2	Статическая растяжка:	Наблюдение	
4 2.		занятие		упражнения на вытяжение всех		
		Практическое	_	групп мышц Динамическая растяжка		
43.	07-13.02	занятие	2	Парный стретчинг	Наблюдение	
13.		3 		Динамическая растяжка		
44.	07-13.02	13.02 Практическое занятие		Статическая растяжка:		
			2	упражнения на вытяжение всех	Наблюдение	
				групп мышц		
				Разминка: упражнения для		
				развития всех групп мышц,		
				элементарные танцевальные		
	14-20.02	Практическое	2	движения	Наблюдение	
45.	17 20.02	занятие	2	Статическая растяжка:		
				упражнения на вытяжение всех		
				упражнения на вытяжение всех групп мышц		
		Перт		Динамическая растяжка		
46.	14-20.02	Практическое занятие	2	Статическая растяжка:	Наблюдение	
+0.		запятис	-	упражнения на вытяжение всех		
	21-27.02		2	групп мышц Динамическая растяжка	Наблюдение	
	21-21.02		7	динамическая растяжка	паолюдение	

47.				Статичные и динамичные		
47.		Практическое				
		занятие		упражнения на координацию движения		
		П		Ритмопластика		
48.	21-27.02	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение	
то.		заплис		Разминка: упражнения для		
				развития всех групп мышц,		
				элементарные танцевальные		
	28.02-06.03	Практическое	2	движения	Наблюдение	
49.	28.02-00.03	занятие	2	Статическая растяжка:	Паолюдение	
				упражнения на вытяжение всех		
				групп мышц		
				Динамическая растяжка		
		Прозетили		Статическая растяжка:		
50.	28.02-06.03	Практическое занятие	2	упражнения на вытяжение всех	Наблюдение	
		Summe				
				групп мышц		
		Простига		Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех		
51.	07-13.03	Практическое занятие	2	упражнения на вытяжение всех групп мышц	Наблюдение	
51.				Парный стретчинг		
				1 1		
52.	07-13.03	-13.03 Практическое занятие		Динамическая растяжка	Наблюдение	
			2	Статическая растяжка:		
				упражнения на вытяжение всех		
				групп мышц		
				Разминка: упражнения для		
				развития всех групп мышц,		
53.	14 20 02	Практическое занятие	2	элементарные танцевальные	Наблюдение	
	14-20.03		2	движения	Наолюдение	
				Статичные и динамичные		
				упражнения на координацию		
				движения		
		П		Динамическая растяжка		
54.	14-20.03	Практическое	2	Статичные и динамичные	Наблюдение	
34.		занятие		упражнения на координацию		
	1			движения		
				Разминка: упражнения для развития всех групп мышц,		
55.	21-27.03	27.03 Практическое занятие	2		1105	
			2	элементарные танцевальные	Наблюдение	
				движения Парный стретчинг		
				Динамическая растяжка		
		Перенечного ста		Статическая растяжка:		
56.	21-27.03	Практическое занятие	2	•	Наблюдение	
50.		запятис		упражнения на вытяжение всех		
				групп мышц Разминка: упражнения для		
				развития всех групп мышц,		
	28.03-03.04	Практическое	2	развития всех групп мышц, элементарные танцевальные	Наблюдение	
57.	20.03-03.04	занятие		элементарные танцевальные движения	паолюдение	
				движения Парный стретчинг	-	
		Перс		Динамическая растяжка	-	
58.	28.03-03.04	Практическое	2	Статичные и динамичные	Наблюдение	
50.		занятие		упражнения на координацию		
				движения		

10
59. 04-10.04 Практическое занятие 2
104-10.04 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мыпц Наблюдение 2 Динамическая растяжка Наблюдение 11-17.04 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Наблюдение 18-24.04 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мыпц Элементарные танцевальные движения Динамическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мыпц Динамическая растяжка Наблюдение 18-24.04 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Наблюдение 18-24.04 Наблюдение
11-17.04 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка упражнения на вытяжение всех групп мышц Наблюдение 11-17.04 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Наблюдение 11-17.04 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Наблюдение 11-17.04 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Наблюдение 11-17.04 Практическое занятие 2
11-17.04 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Наблюдение
11-17.04 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Наблюдение
60. 04-10.04 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Дыхательная гимнастика Наблюдение 61. 11-17.04 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка динамичные упражнения для развития всех групп мыпц, элементарные танцевальные динамичные упражнения на координацию движения Наблюдение 62. 11-17.04 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка развития всех групп мыпц, элементарные танцевальные движения для развития всех групп мыпц, элементарные танцевальные движения Наблюдение 63. 18-24.04 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мыпц, элементарные танцевальные движения Наблюдение 64. 18-24.04 Практическое занятие 2 Статичные и динамичные упражнения для развития всех групп мыпц, элементарные танцевальные движения Наблюдение 65. 25.04-04.05 Практическое занятие 2 Вижения для развития всех групп мыпц, элементарные танцевальные движения Наблюдение 65. 25.04-04.05 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Наблюдение 65. 25.04-04.05 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка: Динамическая растяжка: Наблюдение
60.
11-17.04 Практическое занятие 2
11-17.04 Практическое занятие 2
61. 11-17.04 Практическое занятие 2 элементарные танцевальные движения и динамичные упражнения на координацию движения Наблюдение 62. 11-17.04 Практическое занятие 2 Ритмопластика Динамическая растяжка Наблюдение 63. 18-24.04 Практическое занятие 2 Практическое упражнения для развития всех групп мышц Наблюдение 64. 18-24.04 Практическое занятие 2 Статичные и динамичые упражнения на координацию движения Наблюдение 65. 25.04-04.05 Практическое занятие 2 Статичные и динамичные упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Наблюдение 65. 25.04-04.05 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Наблюдение 65. 25.04-04.05 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Наблюдение
61. 11-17.04 Практическое занятие 2 движения динамичные упражнения на координацию движения Наблюдение 62. 11-17.04 Практическое занятие 2 Ритмопластика Динамическая растяжка Наблюдение 63. 18-24.04 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц Динамическая растяжка Наблюдение 64. 18-24.04 Практическое занятие 2 Статичные и динамичые упражнения на координацию движения Наблюдение 65. 25.04-04.05 Практическое занятие 2 Наблюдение Наблюдение 65. 25.04-04.05 Практическое занятие 2 Наблюдение Наблюдение 65. 25.04-04.05 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Наблюдение 65. 25.04-04.05 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Наблюдение
61. 11-17.04 занятие 2 движения идинамичные упражнения на координацию движения Наблюдение 62. 11-17.04 Практическое занятие 2 Ритмопластика Динамическая растяжка Наблюдение 63. 18-24.04 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц Наблюдение 64. 18-24.04 Практическое занятие 2 Статичные и динамичные упражнения на координацию движения Наблюдение 65. 25.04-04.05 Практическое занятие 2 Наблюдение Наблюдение 65. 25.04-04.05 Практическое занятие 2 Наблюдение Наблюдение 65. 25.04-04.05 Практическое занятие 2 Наблюдение Наблюдение
62.
11-17.04 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Наблюдение
62. Практическое занятие 2 Ритмопластика Динамическая растяжка Наблюдение 63. 18-24.04 Практическое занятие 2 Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Наблюдение 64. 18-24.04 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка упражнения на координацию движения Наблюдение 65. 25.04-04.05 Практическое занятие 2 Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Наблюдение 65. 25.04-04.05 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Наблюдение 65. Инамическая растяжка Наблюдение Наблюдение
62. 11-17.04 Занятие 2 Динамическая растяжка Наблюдение 63. 18-24.04 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка: упражнения для развития всех групп мышц Наблюдение 64. 18-24.04 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Наблюдение 65. 25.04-04.05 Практическое занятие 2 Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Наблюдение 65. 25.04-04.05 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Наблюдение 65. Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Наблюдение
62. занятие Динамическая растяжка 9азминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Наблюдение 63. 18-24.04 Практическое занятие 2 64. 18-24.04 Практическое занятие 2 65. 25.04-04.05 Практическое занятие 2 65. 25.04-04.05 Практическое занятие 2 66. 25.04-04.05 Практическое занятие 2 67. 25.04-04.05 Практическое занятие 2 68. 25.04-04.05 Практическое занятие 2 69. 2 10 60. 10 10 60. 10 10 60. 10 10 60. 10 10 60. 10 10 60. 10 10 60. 10 10 60. 10 10 60. 10 10 60. 10 10 60. 10 10 60. 10 10
18-24.04 Практическое занятие 2
18-24.04 Практическое занятие 2 2 2 2
18-24.04 Практическое занятие 2 Движения Наблюдение
63.
18-24.04 Практическое занятие 2 Практическое занятие 2 Ториторительной развития в координацию движения Наблюдение 2 Ториторительной развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Наблюдение 2 Ториторительной развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Наблюдение Статичные и динамичные упражнения на координацию движения Динамическая растяжка Статическая растяжка Наблюдение Статическая растяжка Статическая растяжка Наблюдение Наблюден
18-24.04 Практическое занятие 2 Статичные и динамичные упражнения на координацию движения Наблюдение 25.04-04.05 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Наблюдение 25.04-04.05 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Статичные и динамичные упражнения на координацию движения Динамическая растяжка Статическая растяжка Наблюдение Наблюдение Статическая растяжка Наблюдение
18-24.04 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Статичные и динамичные упражнения на координацию движения Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные Статичные и динамичные упражнения на координацию движения Статичные и динамичные упражнения на координацию движения Динамическая растяжка Статическая растяжка: Наблюдение Наблюдение Наблюдение Статическая растяжка Наблюдение
64. Практическое занятие 2 Статичные и динамичные упражнения на координацию движения Наблюдение 65. 25.04-04.05 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Наблюдение 25.04-04.05 Практическое занятие 2 Динамическая растяжка Наблюдение
64. 10-24.04 занятие 2 упражнения на координацию движения Наблюдение 65. 25.04-04.05 Практическое занятие 2 движения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные Наблюдение Статичные и динамичные упражнения на координацию движения Динамическая растяжка Динамическая растяжка 25.04-04.05 Практическое 2 Статическая растяжка
64. 13-24.04 занятие 2 упражнения на координацию движения Наблюдение 65. 25.04-04.05 Практическое занятие 2 движения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные Наблюдение Статичные и динамичные упражнения на координацию движения Динамическая растяжка Динамическая растяжка 25.04-04.05 Практическое 2 Статическая растяжка
25.04-04.05 Практическое занятие 2 Практическое занятие 3 Практическое упражнения на координацию движения 4 Практическое движения 5 Практическое движения 6 Практическое занятие 4 Практическое занятие 5 Практическое занятие 6 Практическое занятие 6 Практическое занятие 6 Практическое занятие 6 Практическое занятие 7 Практическое занятие 6 Практическое занятие 7 Практическое занятие 7 Практическое занятие 7 Практическое занятие 7 Практическое занятие 8 Практическое занятие 7 Практическое занятие 8 Практическое занятие 8 Практическое занятие 9 Практическое
25.04-04.05 Практическое занятие 2
25.04-04.05 Практическое занятие 2 Практическое занятие 3 Практическое занятие 4 Практическое занятие 4 Практическое занятие 4 Практическое занятие 5 Практическое занятие 4 Практическое занятие 5 Практическое занятие 6 Практическое занятие 6 Практическое занятие 6 Практическое занятие 7 Практическое занятие 6 Практическое занятие 7 Практическое занятие 6 Практическое занятие 7 Практическое занятие 8 Практическое занятие 7 Практическое занятие 8 Практическое занятие 8 Практическое занятие 8 Практическое занятие 9 Практическое заня
65. 25.04-04.05 Практическое занятие 2 движения Наблюдение Статичные и динамичные упражнения на координацию движения Динамическая растяжка 25.04-04.05 Практическое 2
65. 23.04-04.05 Занятие 2 Движения Наолюдение Статичные и динамичные упражнения на координацию движения Динамическая растяжка Статическая растяжка: Наблюдение
Статичные и динамичные упражнения на координацию движения Динамическая растяжка Статическая растяжка: Наблюдение
движения Динамическая растяжка 25.04-04.05 Практическое 2 Практическое 2 Практическое 2 Практическое
Динамическая растяжка 25.04-04.05 Практическое 2 Статическая растяжка: Наблюдение
25.04-04.05 Практическое 2 Статическая растяжка: Наблюдение
66 23.0 от
упражнения на вытяжение всех
групп мышц
Разминка: упражнения для
развития всех групп мышц,
элементарные танцевальные
05-15.05 Практическое 2 движения Педагогическая
67. ОЗ-13.03 занятие 2 Статическая растяжка: оценка
упражнения на вытяжение всех
групп мышц
Промежуточная аттестация
r
Динамическая растяжка
Динамическая растяжка О5-15 05 Практическое 2 Статическая растяжка: Наблюдение
Динамическая растяжка

					1
				Разминка: упражнения для	
				развития всех групп мышц,	
69.	16-22.05	Практическое занятие		элементарные танцевальные	
			2	движения	Наблюдение
		занятис		Статичные и динамичные	
				упражнения на координацию	
				движения	
				Разминка: упражнения для	
				развития всех групп мышц,	
70.	16-22.05	Практическое	2	элементарные танцевальные	Наблюдение
70.		занятие		движения	
				Дыхательная гимнастика	
				Динамическая растяжка	
	23-31.05	Практическое	2	Статическая растяжка:	Педагогическая
71.	23-31.03	занятие	2	упражнения на вытяжение всех	оценка
				групп мышц	
				Подготовка к итоговому	
72.	23-31.05	Практическое занятие	2	контрольному занятию	Педагогическая
				Итоговое занятие	оценка

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие – 2 часа.

Тема 1: вводное занятие.

Теория (1ч): ознакомление с правилами коллектива, содержанием 1-го года обучения, планом работы. Инструктаж по технике безопасности, по правилам поведения на занятиях в танцевальном зале, а также инструктаж по охране труда, ПДД, ППБ.

Практика (1ч): диагностика физических данных обучающихся.

Раздел 2. Разминка – 36 часов.

<u>Тема 1:</u> упражнения, направленные на развитие всех групп мышц, элементарные танцевальные движения.

Практика (36 ч): упражнения, направленные на раскрытие грудного отдела, развитие гибкости спины (наклоны корпуса вправо, влево, вперед; «колечко», «корзинка»), на развитие гибкости ног (махи, выпады), специальные прыжковые упражнения, прыжки через скакалку.

Раздел 3. Статическая растяжка — 9 часов.

<u>Тема 1:</u> статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц в статическом режиме.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (8 ч): наклоны корпуса из положения стоя, раскрытие грудного отдела, прогибы, вытяжение мышц живота, выпады, продольный и поперечный шпагат, полумостик.

Раздел 4. Динамическая растяжка – 26 часов.

<u>Тема 1:</u> динамическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц в динамическом режиме.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (25 ч): наклоны корпуса, повороты, махи ногами (вперед, в стороны), «гусеница», выпады ногами.

Раздел 5. Ритмопластика - 36 часов.

<u>Тема 1:</u> упражнения, выполняемые под музыку в спокойном, медленном темпе, с максимальной амплитудой и растяжением мышц.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (35 ч): упражнения по позициям рук и ног, на развитие гибкости позвоночника, на укрепление мышц спины и брюшного пресса, мышц ног, упражнения на подвижность и выворотность суставов.

Раздел 6. Упражнения на координацию – 21 час.

<u>Тема 1:</u> упражнения на координацию движения.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (20 ч): выполнение упражнений на координацию в парах, тройках, малых группах, с использованием оборудования.

Раздел 7. Дыхательная гимнастика – 12 часов.

<u>Тема 1:</u> дыхательные упражнения для укрепления дыхательной мускулатуры и регуляции состояния нервной системы.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (11 ч): дыхательные упражнения «гуси летят», «паровозик», «часики».

Раздел 8. Подготовка к итоговому контрольному занятию – 1 час.

Тема 1: закрепление пройденного материала.

Практика (1 ч): опрос обучающихся, демонстрация ими изученного материала.

Раздел 9. Итоговое занятие – 1 час.

<u>Тема 1:</u> открытое занятие для родителей.

Практика (1 ч): демонстрация обучающимися изученного материала для родителей, подведение итогов.

2 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие – 2 часа.

<u>Тема 1:</u> вводное занятие.

Теория (1ч): ознакомление с содержанием 2-го года обучения, планом работы. Инструктаж по технике безопасности, по правилам поведения на занятиях в танцевальном зале, а также инструктаж по охране труда, ПДД, ППБ.

Практика (1ч): диагностика физических данных обучающихся.

Раздел 2. Разминка – 36 часов.

<u>Тема 1:</u> упражнения, направленные на развитие всех групп мышц, элементарные танцевальные движения.

Практика (36 ч): упражнения, направленные на раскрытие грудного отдела, развитие гибкости спины (наклоны корпуса вправо, влево, вперед; «колечко», «корзинка»), на развитие гибкости ног (махи, выпады), специальные прыжковые упражнения, прыжки через скакалку.

Раздел 3. Статическая растяжка – 9 часов.

<u>Тема 1:</u> статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц в статическом режиме.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (8 ч): наклоны корпуса из положения стоя, раскрытие грудного отдела, прогибы, вытяжение мышц живота, выпады, продольный и поперечный шпагат, мост.

Раздел 4. Динамическая растяжка – 31 час.

<u>Тема 1:</u> динамическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц в динамическом режиме.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (30 ч): наклоны корпуса с подъемами рук, повороты, махи ногами (вперед, в стороны), «гусеница», «голубь», глубокие выпады ногами.

Раздел 5. Ритмопластика - 35 часов.

<u>Тема 1:</u> упражнения, выполняемые под музыку в спокойном, медленном темпе, с максимальной амплитудой и растяжением мышц.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (34 ч): упражнения по позициям рук и ног, на развитие гибкости позвоночника, на укрепление мышц спины и брюшного пресса, мышц ног, упражнения на подвижность и выворотность тазобедренных суставов.

Раздел 6. Упражнения на координацию – 21 час.

Тема 1: упражнения на координацию движения.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (20 ч): выполнение упражнений на координацию в парах, тройках, малых группах, с использованием оборудования.

Раздел 7. Дыхательная гимнастика – 8 часов.

<u>Тема 1:</u> дыхательные упражнения для укрепления дыхательной мускулатуры и регуляции состояния нервной системы.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (7 ч): дыхательные упражнения «гуси летят», «паровозик», «часики».

Раздел 8. Подготовка к итоговому контрольному занятию – 1 час.

<u>Тема 1:</u> закрепление пройденного материала.

Практика (1 ч): опрос обучающихся, демонстрация ими изученного материала.

Раздел 9. Итоговое занятие – 1 час.

<u>Тема 1:</u> открытое занятие для родителей.

Практика (1 ч): демонстрация обучающимися изученного материала для родителей, подведение итогов.

3 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие – 2 часа.

Тема 1: вводное занятие.

Теория (1ч): ознакомление с содержанием 3-го года обучения, планом работы. Инструктаж по технике безопасности, по правилам поведения на занятиях в танцевальном зале, а также инструктаж по охране труда, ПДД, ППБ.

Практика (1ч): диагностика физических данных обучающихся.

Раздел 2. Разминка – 25 часов.

<u>Тема 1:</u> упражнения, направленные на развитие всех групп мышц, элементарные танцевальные движения.

Практика (25 ч): упражнения, направленные на раскрытие грудного отдела, развитие гибкости спины (наклоны корпуса вправо, влево, вперед; «колечко», «корзинка»), на развитие гибкости ног (махи, выпады), специальные прыжковые упражнения, прыжки через скакалку.

Раздел 3. Статическая растяжка — 19 часов.

<u>Тема 1:</u> статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц в статическом режиме.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (18 ч): наклоны корпуса из положения стоя, раскрытие грудного отдела, прогибы, вытяжение мышц живота, выпады, продольный и поперечный шпагат, мост.

Раздел 4. Динамическая растяжка — 30 часов.

<u>Тема 1:</u> динамическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц в динамическом режиме.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (29 ч): наклоны корпуса с подъемами рук, повороты, махи ногами (вперед, в стороны), «гусеница», «голубь», глубокие выпады ногами.

Раздел 5. Ритмопластика - 31 час.

<u>Тема 1:</u> упражнения, выполняемые под музыку в спокойном, медленном темпе, с максимальной амплитудой и растяжением мышц.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (30 ч): упражнения по позициям рук и ног, на развитие гибкости позвоночника, на укрепление мышц спины и брюшного пресса, мышц ног, упражнения на подвижность и выворотность тазобедренных суставов.

Раздел 6. Упражнения на координацию – 21 час.

Тема 1: упражнения на координацию движения.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (20 ч): выполнение упражнений на координацию в парах, тройках, малых группах, с использованием оборудования.

Раздел 7. Парный стретчинг – 6 часов.

Тема 1: упражнения на развитие гибкости в парах.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (5 ч): упражнения на развитие гибкости плечевого пояса, мышц спины, грудного отдела, передней, внутренней и задней поверхности ног в парах.

Раздел 8. Дыхательная гимнастика – 8 часов.

<u>Тема 1:</u> дыхательные упражнения для укрепления дыхательной мускулатуры и регуляции состояния нервной системы.

Практика (8 ч): дыхательные упражнения «гуси летят», «паровозик», «часики».

Раздел 9. Подготовка к итоговому контрольному занятию – 1 час.

<u>Тема 1:</u> закрепление пройденного материала.

Практика (1 ч): опрос обучающихся, демонстрация ими изученного материала.

Раздел 10. Итоговое занятие – 1 час.

Тема 1: открытое занятие для родителей.

Практика (1 ч): демонстрация обучающимися изученного материала для родителей, подведение итогов.

4 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие – 2 часа.

<u>Тема 1:</u> вводное занятие.

Теория (1ч): ознакомление с содержанием 4-го года обучения, планом работы. Инструктаж по технике безопасности, по правилам поведения на занятиях в танцевальном зале, а также инструктаж по охране труда, ПДД, ППБ.

Практика (1ч): диагностика физических данных обучающихся.

Раздел 2. Разминка – 25 часов.

<u>Тема 1:</u> упражнения, направленные на развитие всех групп мышц, элементарные танцевальные движения.

Практика (25 ч): упражнения, направленные на раскрытие грудного отдела, развитие гибкости спины (наклоны корпуса вправо, влево, вперед; «колечко», «корзинка»), на развитие гибкости ног (махи, выпады), специальные прыжковые упражнения, прыжки через скакалку.

Раздел 3. Статическая растяжка – 24 часа.

<u>Тема 1:</u> статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц в статическом режиме.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (23 ч): наклоны корпуса из положения стоя, раскрытие грудного отдела, прогибы, вытяжение мышц живота, выпады, продольный и поперечный шпагат, мост.

Раздел 4. Динамическая растяжка – 35 часов.

<u>Тема 1:</u> динамическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц

в динамическом режиме.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (34 ч): наклоны корпуса с подъемами рук, повороты, махи ногами (вперед, в стороны), «гусеница», «голубь», глубокие выпады ногами.

Раздел 5. Ритмопластика - 21 час.

<u>Тема 1:</u> упражнения, выполняемые под музыку в спокойном, медленном темпе, с максимальной амплитудой и растяжением мышц.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (20 ч): упражнения по позициям рук и ног, на развитие гибкости позвоночника, на укрепление мышц спины и брюшного пресса, мышц ног, упражнения на подвижность и выворотность тазобедренных суставов.

Раздел 6. Упражнения на координацию – 21 час.

<u>Тема 1:</u> упражнения на координацию движения.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (20 ч): выполнение упражнений на координацию в парах, тройках, малых группах, с использованием оборудования.

Раздел 7. Парный стретчинг – 9 часов.

<u>Тема 1:</u> упражнения на развитие гибкости в парах.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (8 ч): упражнения на развитие гибкости плечевого пояса, мышц спины, грудного отдела, передней, внутренней и задней поверхности ног в парах.

Раздел 8. Дыхательная гимнастика – 5 часов.

<u>Тема 1:</u> дыхательные упражнения для укрепления дыхательной мускулатуры и регуляции состояния нервной системы.

Практика (5 ч): дыхательные упражнения «гуси летят», «паровозик», «часики».

Раздел 9. Подготовка к итоговому контрольному занятию – 1 час.

<u>Тема 1:</u> закрепление пройденного материала.

Практика (1 ч): опрос обучающихся, демонстрация ими изученного материала.

Раздел 10. Итоговое занятие – 1 час.

<u>Тема 1:</u> открытое занятие для родителей.

Практика (1 ч): демонстрация обучающимися изученного материала для родителей, подведение итогов.

5 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие – 2 часа.

Тема 1: вводное занятие.

Теория (1ч): ознакомление с правилами коллектива, содержанием 5-го года обучения, планом работы. Инструктаж по технике безопасности, по правилам поведения на занятиях в танцевальном зале, а также инструктаж по охране труда, ПДД, ППБ.

Практика (1ч): диагностика физических данных обучающихся.

Раздел 2. Разминка — 25 часов.

<u>Тема 1:</u> упражнения, направленные на развитие всех групп мышц, элементарные танцевальные движения.

Практика (25 ч): упражнения, направленные на раскрытие грудного отдела, развитие гибкости спины (наклоны корпуса вправо, влево, вперед; «колечко», «корзинка»), на развитие гибкости ног (махи, выпады), специальные прыжковые упражнения, прыжки через скакалку.

Раздел 3. Статическая растяжка –30 часов.

<u>Тема 1:</u> статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц в статическом режиме.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (29 ч): наклоны корпуса из положения стоя, раскрытие грудного отдела, прогибы, вытяжение мышц живота, выпады, продольный и поперечный шпагат, мостик.

Раздел 4. Динамическая растяжка – 38 часов.

<u>Тема 1:</u> динамическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц в динамическом режиме.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (37 ч): наклоны корпуса (с разворотом), повороты, скручивания, прогибы, махи ногами (вперед, в стороны), «скорпион», «гусеница», выпады ногами.

Раздел 5. Ритмопластика - 11 часов.

<u>Тема 1:</u> упражнения, выполняемые под музыку в спокойном, медленном темпе, с максимальной амплитудой и растяжением мышц.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (10 ч): упражнения по позициям рук и ног, на развитие гибкости позвоночника, на укрепление мышц спины и брюшного пресса, мышц ног, упражнения на подвижность и выворотность тазобедренных суставов.

Раздел 6. Упражнения на координацию – 18 часов.

<u>Тема 1:</u> упражнения на координацию движения.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (17 ч): выполнение упражнений на координацию в парах, тройках, малых группах, с использованием оборудования.

Раздел 7. Парный стретчинг – 13 часов.

<u>Тема 1:</u> упражнения на развитие гибкости в парах.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (12 ч): упражнения на развитие гибкости плечевого пояса, мышц спины, грудного отдела, передней, внутренней и задней поверхности ног в парах.

Раздел 8. Дыхательная гимнастика – 5 часов.

<u>Тема 1:</u> дыхательные упражнения для укрепления дыхательной мускулатуры и регуляции состояния нервной системы.

Практика (5 ч): дыхательные упражнения «гуси летят», «часики».

Раздел 9. Подготовка к итоговому контрольному занятию – 1 час.

Тема 1: закрепление пройденного материала.

Практика (1 ч): опрос обучающихся, демонстрация ими изученного материала.

Раздел 10. Итоговое занятие – 1 час.

Тема 1: открытое занятие для родителей.

Практика (1 ч): демонстрация обучающимися изученного материала для родителей, подведение итогов.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

<u>Кабинет для занятий</u> соответствует требованиям СанПин 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Оборудование:

- хореографический класс, оборудованный зеркалами, станками, со специальным покрытием пола;
- компьютер, музыкальный центр, мультимедийное оборудование, fleshнакопители;
 - гимнастические коврики;
 - игровой, танцевальный реквизит.

Методическое обеспечение:

- -методическая литература;
- -информационно-справочные материалы;
- аудиоматериалы;
- обучающее видео;
- видеозаписи концертов и выступлений;
- наглядные пособия.

<u>Методические рекомендации</u>

- 1. Как сесть на шпагат [Текст] // Поем, танцуем и рисуем. 2015. № 4. С. 16-20;
- Мацаренко, Т. Н. Танцевальная терапия как средство универсальной технологии преподавания хореографии в дополнительном образовании детей // Я вхожу в мир искусств. 2015. № 5. С. 46-93.

Методические пособия

- 1. Андерсон Б. Растяжка для каждого. Мн.: Попурри, 2002. 224 с.
- 2. Клочева И.А. Стретчинг. Учебно-методическое пособие. ГАПОУ АО «НИТ», 2015. 44 с.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом министерства труда России от 22 сентября 2021 года № 652н).

Возможные формы реализации программы

Форма реализации очная. Возможно обучение по программе в дистанционном формате с использованием сети Интернет (групповые видео-звонки в Сферуме, группа объединения в Вконтакте и др. возможности).

Возможность индивидуальных образовательных маршрутов

При реализации программы возможна разработка индивидуальных образовательных маршрутов для детей с ОВЗ и с особыми образовательными потребностями.

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

Литература для педагога:

- 1. Баева, Н. А. Анатомия и физиология детей школьного возраста [Текст]: учеб. пособие / Н. А. Баева, О. В. Погадаева. Омск: Изд-во СибГУФК, 2003. -56 с.
- 2. Волков, Б. С. Возрастная психология [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по пед. спец. (ОПД.Ф.01 Психология): рек. Умо по спец. пед. образования М-ва образования РФ: в 2 ч. ч. 2: От младшего школьного возраста до юношества / Б. С. Волков, Н. В. Волкова. -М.: Владос, 2005. -243 с.
- 3. Горбачев, М. С. Осанка младших школьников: общеразвивающие упражнения [Текст] / М. С. Горбачев // Физическая культура в школе. 2005. -№8. -С. 25-28.
- 4. Захаров, Е. Энциклопедия физической подготовки: Метод, основы развития физ. качеств [Текст] / Е. Захаров, А. Карасев, А. Сафонов. М.: Лептос, 1994. -359 с.
- Казин, Э. М. Психолого-валеологические подходы к здоровью и развитию личности в системе образования [Текст] / Э. М. Казин, Т. С. Панина, А. И. Федоров // Валеология. - 1997. -№3. - С. 5-8.
- Кирой, Р. И. Комплексный анализ физического, психического развития и успешности обучения детей младшего школьного возраста [Текст] / Р. И. Кирой, Л. М. Кацнельсон, Т. С. Колмакова // Валеология. - 2006. - №2. -С. 51-55.
- 7. Копылов, Ю. А. Беречь осанку смолоду [Текст] / Ю. А. Копылов // Физическая культура в школе. 1994. №2. С. 16-17.
- 8. Лях, В. И. Гибкость: основы измерения и методики развития [Текст] / В. И. Лях // Физическая культура в школе. 1999. №1. С. 4-10.
- 9. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006- 5с.

- Малыгин, Л. С. Развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста [Текст] / Л. С. Малыгин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 1. С. 18.
- 11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. -2-е изд.,исир.идоп. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 4S0 с.

Список литературы для детей и родителей

- 12. Миллер Э. Б., Бяэкмэн К. Упражнения на растяжку: «Простая йога везде и в любое время». / Пер. с англ. Е. Богдановой. М.: ФАИР ПРЕСС, 2000 240 с.
- 13. Эллис Браунинг Миллер, Керол Блекмен. Упражнения на растяжку Пер. с англ. Е. Богдановой. М.: ФАИР ПРЕСС, 2000 240 с.: ил.

Электронные образовательные ресурсы

- 14. elib.cspu.ru
- 15. https://lifehacker.ru/stretching-anatomy/
- 16.https://www.bstu.by/uploads/attachments/metodichki/kafedri/FViS_Stretching.pdf

Контрольно-измерительные материалы для проведения промежуточной обучающихся дополнительной общеобразовательной аттестации по общеразвивающей программе «Стретчинг».

Метод аттестации – наблюдение.

Проверка показателей физического развития обучающихся 1 года обучения

		Контрольное упражнение	Оценка
		Подвижность в плечевом суставе	Оценивается по расстоянию между кистями рук при выкруте с помощью скакалки. Чем меньше расстояние, тем выше подвижность в этом суставе. Испытуемый, взявшись за концы скакалки, выполняет выкрут прямых рук назад. Наименьшее расстояние между кистями рук также сравнивают с шириной плечевого пояса испытуемого по соотношению длины хвата и ширины плеч. (см)
1	Проверка показателей развития гибкости	Подвижность позвоночного столба	Оценивают по степени наклона туловища вперёд. Испытуемый в положении стоя на скамейке или сидя на полу наклоняется вперёд до предела, не сгибая ноги в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до среднего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-) а если опускаются ниже нулевой отметки - знаком «плюс» (+).
		Подвижность в тазобедренном суставе	Испытуемый стремится как можно шире развести ноги в стороны. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот (см).
2	Проверка показателей развития координации движения	«Дерево»	Оценивается устойчивость удержания тела на одной ноге: стопа одной ноги прижимается к колену второй и максимально отводится в сторону, руки подняты, разведены в стороны горизонтально, глаза открыты. Результат выполнения упражнения оценивается по времени удержания положения тела без признаков нарушения координации (покачивание, изменение положения рук или ног) (сек).

Гибкость	Уровень	Координация	Уровень
ТИОКОСТЬ	владения навыком	движения	владения навыком
	Высокий (0 см)		Высокий (20+ сек)
Подвижность в плечевом суставе	Средний (1-20 см)	«Дерево»	Средний (10-19 сек)
пле тевом суставе	Низкий (21-30 см)		Низкий (0-9 сек)

Подвижность позвоночного столба	Высокий (+5 см) Средний (0-4 см) Низкий (-10-1см)	
Подвижность в тазобедренном суставе	Высокий (0-4 см) Средний (5-14 см) Низкий (15+ см)	

<u>Проверка показателей физического развития обучающихся</u> **2 года обучения**

		Контрольное	Оценка
		упражнение	
		Подвижность в плечевом суставе	Оценивается по расстоянию между кистями рук при выкруте с помощью скакалки. Чем меньше расстояние, тем выше подвижность в этом суставе. Испытуемый, взявшись за концы скакалки, выполняет выкрут прямых рук назад. Наименьшее расстояние между кистями рук также сравнивают с шириной плечевого пояса испытуемого по соотношению длины хвата и ширины плеч. (см)
1	Проверка показателей развития гибкости	Подвижность позвоночного столба	Оценивают по степени наклона туловища вперёд. Испытуемый в положении стоя на скамейке или сидя на полу наклоняется вперёд до предела, не сгибая ноги в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до среднего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-) а если опускаются ниже нулевой отметки - знаком «плюс» (+).
		Подвижность в тазобедренном суставе	Испытуемый стремится как можно шире развести ноги в стороны. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот (см).
2	Проверка показателей развития координации движения	«Дерево»	Оценивается устойчивость удержания тела на одной ноге: стопа одной ноги прижимается к колену второй и максимально отводится в сторону, руки подняты, разведены в стороны горизонтально, глаза открыты. Результат выполнения упражнения оценивается по времени удержания положения тела без признаков нарушения координации (покачивание, изменение положения рук или ног) (сек).

Гибкость	Уровень	Координация	Уровень
	владения навыком	движения	владения навыком
Подвижность в	Высокий (0 см)		Высокий (30 сек)
плечевом суставе	Средний (1-15 см)	«Дерево»	Средний (15-29 сек)
	Низкий (16-30 см)		Низкий (0-14 сек)
Подвижность	Высокий (+7 см)		
позвоночного столба			

	Средний (0-6 см)	
	Низкий (-10-1см)	
Подвижность в	Высокий (0-2 см)	
тазобедренном суставе	Средний (3-10 см)	
	Низкий (11+ см)	

Проверка показателей физического развития обучающихся

3 года обучения

		Контрольное	Оценка
		упражнение	
1	Проверка показателей	Подвижность позвоночного столба	«Мост». Испытуемый встаёт в положение «мост», причем старается максимально приблизить опоры на руках и ногах, не выходя из данного положения. Результат - расстояние от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого, результат измеряется в сантиметрах. Чем меньше расстояние, тем результат выше.
	развития гибкости	Подвижность в тазобедренном суставе	Испытуемый стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед назад с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот (см).
2	Проверка показателей развития координации движения	«Дерево» с закрытыми глазами	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Испытуемый принимает исходное положение стойка на одной ноге, другая согнута в колене и максимально развернута кнаружи. Ее пятка касается подколенной чашечки опорной ноги. Руки на поясе, голова прямо. По команде «Готов» испытуемый закрывает глаза, а экспериментатор включает секундомер. Средний результат удержания положения «равновесие» в секундах из трех попыток. Секундомер выключается сразу же в момент потери равновесия: схождение с места, приподнимание на пальцах ноги, переход на двойную опору, падение.

Гибкость	Уровень	Координация	Уровень
	владения навыком	движения	владения навыком
Подвижность	Высокий (0-10 см)	«Дерево» с закрытыми	Высокий (10+ сек)
позвоночного столба (Мост)	Средний (11-20 см) Низкий (21+ см)	глазами	Средний (3-9 сек) Низкий (0-2 сек)
Подвижность в тазобедренном суставе	Высокий (0-7 см) Средний (8-15 см) Низкий (15+ см)		

		Контрольное упражнение	Оценка
1	Проверка показателей развития гибкости	Подвижность позвоночного столба	«Мост». Испытуемый встаёт в положение «мост», причем старается максимально приблизить опоры на руках и ногах, не выходя из данного положения. Результат - расстояние от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого, результат измеряется в сантиметрах. Чем меньше расстояние, тем результат выше.
		Подвижность в тазобедренном суставе	Испытуемый стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед назад с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот (см).
2	Проверка показателей развития координации движения	«Дерево» с закрытыми глазами	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Испытуемый принимает исходное положение стойка на одной ноге, другая согнута в колене и максимально развернута кнаружи. Ее пятка касается подколенной чашечки опорной ноги. Руки на поясе, голова прямо. По команде «Готов» испытуемый закрывает глаза, а экспериментатор включает секундомер. Средний результат удержания положения «равновесие» в секундах из трех попыток. Секундомер выключается сразу же в момент потери равновесия: схождение с места, приподнимание на пальцах ноги, переход на двойную опору, падение.

Гибкость	Уровень	Координация	Уровень
	владения навыком	движения	владения навыком
Подвижность	Высокий (0-7 см)	«Дерево» с закрытыми	Высокий (11+ сек)
позвоночного столба (Мост)	Средний (8-15 см) Низкий (16+ см)	глазами	Средний (6-10 сек) Низкий (0-5 сек)
Подвижность в тазобедренном суставе	Высокий (0-5 см) Средний (6-15 см) Низкий (15+ см)		

<u>Проверка показателей физического развития обучающихся</u> <u>**5 года обучения**</u>

		Контрольное	Оценка	
		упражнение		
1	Проверка показателей развития гибкости	Подвижность позвоночного столба	«Мост». Испытуемый встаёт в положение «мост», причем старается максимально приблизить опоры на руках и ногах, не выходя из данного положения. Результат - расстояние от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого, результат измеряется в сантиметрах. Чем меньше расстояние, тем результат выше.	
		Подвижность	Испытуемый стремится как можно шире	
		в развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед,		
		тазобедренном	с опорой на руки. Уровень подвижности в	
		суставе	данном суставе оценивают по расстоянию от	

			пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот (см).
2	Проверка показателей развития координации движения	«Ласточка»	«Ласточка» позволяет оценить способность выполнять сложные движения, ориентироваться в пространстве и держать равновесие. Обучающиеся занимают исходное положение — ноги вместе, колени прямые. Далее, раздвинуть руки в стороны до уровня плеч, упираясь на левую (правую) ногу, наклонить туловище вперед, вытянуть поднятую правую (левую) ногу назад вверх до уровня таза. Держать равновесие как можно дольше. Средний результат удержания положения «равновесие» в секундах из трех попыток. Секундомер выключается сразу же в момент потери равновесия: схождение с места, приподнимание на пальцах ноги, переход на двойную опору, падение.

Гибкость	Уровень	Координация	Уровень
	владения навыком	движения	владения навыком
Подвижность	Высокий (0-5 см)	«Ласточка»	Высокий (6+ сек)
позвоночного столба (Мост)	Средний (6-10 см)		Средний (1-5 сек)
	Низкий (11+ см)		Низкий (0 сек)
Подвижность в	Высокий (0 см)		
тазобедренном суставе	Средний (1-5 см)		
	Низкий (6+ см)		