

Министерство культуры Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Нижегородское
театральное училище (колледж) имени Е.А. Евстигнеева»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

УПО.10.01 Гимнастика

Специальность 52.02.01 Искусство балета

углубленной подготовки

Нижегород
2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета УПО.10.01 Гимнастика разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО), с учетом Рабочей программы воспитания по специальности 52.02.01 Искусство балета.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Нижегородское театральное училище (колледж) имени Е.А. Евстигнеева»

Разработчик:
Щелушкина О.В., преподаватель высшей квалификационной категории.

Оглавление

| | |
|--|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА..... | 4 |
| УПО.10.01 ГИМНАСТИКА..... | 4 |
| 1.1. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:..... | 4 |
| 1.2. Цель:..... | 4 |
| 1.3. Планируемые результаты | |
| 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы предмета..... | 5 |
| 1.5. Основные виды учебных занятий:..... | 5 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УПО.10.01 ГИМНАСТИКА..... | 6 |
| 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы..... | 6 |
| 2.2. Тематический план..... | 6 |
| 2.3. Содержание учебного предмета УПО.10.01 Гимнастика..... | 11 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА..... | 25 |
| 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению..... | 25 |
| 3.2 Информационное обеспечение обучения..... | 25 |
| 3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ..... | 25 |
| УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА..... | 25 |
| 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ..... | 26 |
| студентам по выполнению самостоятельной работы..... | 26 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА УПО.10.01 ГИМНАСТИКА

1.1. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебный предмет УПО.10 01. Гимнастика относится к общеобразовательной подготовке, входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», изучается на базовом уровне.

1.2. Цель: развитие основных физических качеств.

Задачи учебного предмета:

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности.

1.3. Планируемые результаты освоения предмета

Освоение содержания учебного предмета «Гимнастика» обеспечивает достижение обучающимися следующих метапредметных результатов (М.00) и предметных результатов (П.00):

| Код М, П | Формулировка результатов |
|-------------|---|
| М.01 | Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях |
| М.02 | Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты |
| М.03 | Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания |
| М.04 | Формирование опыта переноса и применения универсальных учебных действий в жизненных ситуациях для решения задач общекультурного, личностного и познавательного развития обучающихся. |
| М.05 | Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности |
| М.06 | Формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений. |
| М.07 | Овладение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами. |
| М.08 | Освоение обучающимися в ходе изучения учебного предмета умений, специфических для данной предметной области. |
| П.01 | Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. |
| П.02 | Развитие двигательной активности, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств. |
| П.03 | Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов, активное применение их в профессионально-прикладной сфере. |
| П.04 | Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). |

В результате освоения учебного предмета студент *должен уметь*:

- создавать и выполнять комплексы специальных хореографических упражнений на развитие профессионально необходимых физических качеств с учетом индивидуальных особенностей организма;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль режима физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения.

В результате освоения учебного предмета студент *должен знать*:

- роль физических упражнений в формировании здорового образа жизни;
- требования получаемой профессии к физической подготовленности обучающегося;
- основы формирования специальных упражнений для развития профессионально необходимых физических качеств.

По окончании изучения предмета, выпускник должен овладеть следующей компетенцией:

| Код компетенции | Наименование результата обучения |
|-----------------|--|
| ОК 10. | Использовать в профессиональной деятельности личностные, метапредметные, предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования. |
| ПК.1.6. | Сохранять и поддерживать собственную внешнюю физическую и профессиональную форму. |

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы предмета

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 525 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 350 часов;

самостоятельной работы обучающегося - 175 часов;

Форма итоговой аттестации – контрольная работа (1-5 кл).

1.5. Основные виды учебных занятий: практические занятия.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УПО.10.01 ГИМНАСТИКА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 525 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 350 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 175 |
| Итоговая аттестация в форме контрольной работы | |

2.2. Тематический план

| п/н | Наименование темы | Кол – во часов |
|--------------------------|---|----------------|
| 1 класс 1 семестр | | 32 |
| 1. | Ходьба (шаги) | 2 |
| 2. | Бег | 2 |
| 3. | Повороты и наклоны головы | 2 |
| 4. | Упражнения для рук | 2 |
| 5. | Упражнения для ног | 2 |
| 6. | Повороты и наклоны корпуса | 2 |
| 7. | Упражнения для стоп, лежа на полу | 2 |
| 8. | Упражнения для стоп, сидя на коленях | 2 |
| 9. | Упражнения для стоп, сидя на пятках на полу | 2 |
| 10. | Упражнения для стоп, стоя на полу по VI позиции | 2 |
| 11. | Упражнения на развитие выворотности, лежа на спине | 2 |
| 12. | Упражнения на развитие гибкости, лежа на животе | 2 |
| 13. | Упражнения «Кошечка» | 2 |
| 14. | Упражнения «Мостик» | 2 |
| 15. | Упражнения на развитие шага, лежа на спине. | 2 |
| 16. | Выполнение комплекса упражнений (из программы) | 2 |
| 1 класс 2 семестр | | 38 |
| 1 | Упражнения на развитие шага, сидя на полу | 2 |
| 2 | Шпагат прямой | 2 |
| 3 | Шпагат с правой ноги, с левой ноги | 2 |
| 4 | Шпагат поперечный. | 2 |
| 5 | Развитие гибкости вперед, сидя на полу. | 2 |
| 6 | Развитие гибкости назад, стоя на коленях | 2 |
| 7 | Упражнение «Колечко» назад. | 2 |
| 8 | Подскоки на месте и с продвижением | 2 |
| 9 | Трамплинные прыжки по I прямой позиции | 2 |
| 10 | Прыжки «лошадка» | 2 |
| 11 | Прыжки «пингвинчики» | 2 |
| 12 | Прыжки «козлик» | 2 |
| 13 | Прыжки с поджатыми ногами по I прямой позиции | 2 |
| 14 | Прыжки с поворотом вокруг себя на четверть круга (90°). | 2 |
| 15 | «Складочка» по I позиции. | 2 |
| 16 | «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы. | 2 |

| | | |
|-----|---|-----------|
| 17 | Упражнение «Полуберёзка». | 2 |
| 18 | Упражнение «Хвост скорпиона». | 2 |
| 19 | Контрольная работа | 2 |
| | 2 класс 3 семестр | 32 |
| 1. | Упражнение «Книжка». | 2 |
| 2. | Упражнение «Корзиночка». | 2 |
| 3. | Упражнение «Кошечка - Собачка». | 2 |
| 4. | «Лягушка» на животе. Упражнения на выворотность | 2 |
| 5. | «Книжка» вертикально в более быстром темпе | 2 |
| 6. | «Уголок» из положения лежа с удержанием до 30 сек. | 2 |
| 7. | Сидя на поперечном «шпагате», повороты тазобедренного сустава. | 2 |
| 8. | Шпагат с уровня выше пола на заднюю поверхность бедра. | 2 |
| 9. | Упражнения для развития равновесия | 2 |
| 10. | Упражнения для развития координации | 2 |
| 11. | Силовые упражнения для мышц живота, лежа | 2 |
| 12. | Силовые упражнения для мышц живота, сидя | 2 |
| 13. | Силовые упражнения для мышц спины, лежа на животе, подъем корпуса | 4 |
| 14. | Силовые упражнения для мышц спины, лежа на животе, подъем корпуса и ног | 4 |
| | 2 класс 4 семестр | 38 |
| 1. | Упражнение «Полуберёзка». | 2 |
| 2. | Упражнение «Берёзка». | 2 |
| 3. | Упражнение «Лодочка». | 2 |
| 4. | Шпагаты: поперечный, на правую, на левую ногу. | 2 |
| 5. | Переход в тазобедренном суставе с левого шпагата на правый. | 2 |
| 6. | Упражнение «Хвост скорпиона». | 2 |
| 7. | Упражнения на укрепление мышц пресса. | 2 |
| 8. | Отжимание от пола. | 2 |
| 9. | Комплекс упражнений на развитие выворотности. | 4 |
| 10. | Комплекс упражнений на развитие гибкости. | 4 |
| 11. | Комплекс упражнений на развитие мышц спины. | 4 |
| 12. | Упражнения для пресса. | 2 |
| 13. | Упражнения для развития равновесия | 4 |
| 14. | Упражнения для развития координации | 2 |
| 15. | Контрольная работа | 2 |
| | 3 класс 5 семестр | 32 |
| 1. | Упражнение «Кошечка» | 2 |
| 2. | Упражнение «Корзиночка». | 2 |
| 3. | Упражнение «Мост». | 2 |
| 4. | Упражнения на укрепление мышц спины «Самолёт». | 2 |
| 5. | Упражнение «Полуберёзка». | 2 |
| 6. | Упражнение «Берёзка». | 2 |
| 7. | Упражнение «Лодочка». | 2 |
| 8. | Шпагат в провис с правой ноги лицом и спиной к тумбе | 2 |
| 9. | Шпагат в провис с левой ноги лицом и спиной к тумбе | 2 |
| 10. | Поперечный шпагат в провис | 2 |
| 11. | Прыжки с поджатыми ногами по I прямой позиции | 2 |
| 12. | Прыжки с поворотом вокруг себя на четверть круга (90°). | 2 |
| 13. | Трамплинные прыжки по I прямой позиции, упражнения для пресса. | 4 |
| 14. | Повторение упражнений. | 4 |

| 3 класс 6 семестр | | 38 |
|--------------------------|---|-----------|
| 1. | Упражнения для стоп сидя и стоя на полу | 2 |
| 2. | Упражнения на развитие выворотности лёжа на спине и на животе | 2 |
| 3. | Упражнения на развитие эластичности стопы, ходьба на высоких полупальцах | 2 |
| 4. | Relevés на полупальцы в VI позиции | 2 |
| 5. | Relevés на полупальцы по 1 и 2 позиции | 2 |
| 6. | Различные фигурные перестроения по залу в разных вариантах шага (вальс, галоп, полька, полонез и пр.) | 4 |
| 7. | Упражнение «Гребень» («Прочес»), «Змейка», «Улитка». | 4 |
| 8. | Комплекс упражнений на развитие мышц спины. | 2 |
| 9. | Комплекс упражнений на развитие гибкости. | 2 |
| 10. | Комплекс упражнений для развития устойчивости | 2 |
| 11. | Комплекс упражнений для эластичности стоп | 2 |
| 12. | Лежа на полу battements relevés lents на 45° из I позиции | 2 |
| 13. | Лежа на полу, battements relevé lent на 90° из I позиции | 2 |
| 14. | Grands battemans jetés лёжа на полу вперёд | 2 |
| 15. | Grands battemans jetés лёжа на полу назад | 2 |
| 16. | Grands battemans jetés лёжа на полу в сторону | 2 |
| 17. | Контрольная работа | 2 |
| 4 класс 7 семестр | | 32 |
| 1. | Лежа на полу, demi, grand plié. | 2 |
| 2. | Battements tendus: с I позиции в сторону, вперёд, назад. | 2 |
| 3. | Лежа на спине Demi-rond de jambe | 2 |
| 4. | Battements retirés sur le cou-de-pied, лежа на боку. | 2 |
| 5. | Лежа на полу fondus во все направления | 2 |
| 6. | Developpés вперёд лёжа на спине | 2 |
| 7. | Developpés назад лёжа на животе | 2 |
| 8. | Developpés в сторону лёжа на боку | 2 |
| 9. | Лежа на полу battements relevés lents на 45° из I позиции в сторону, вперед, назад. | 2 |
| 10. | Лежа на полу battements relevés lents на 45° из 5 позиции в сторону, вперед, назад. | 2 |
| 11. | Лежа на полу, battements relevé lent на 90° из 1 позиции | 2 |
| 12. | Лежа на полу, battements relevé lent на 90° из 5 позиции | 2 |
| 13. | Лежа на спине battements relevé lent двух ног на 90. | 2 |
| 14. | Лежа на полу, grand battement jeté по 1 позиции вперёд и назад | 2 |
| 15. | Лежа на полу, grand battement jeté по 5 позиции вперёд и назад | 2 |
| 16. | Grands battements jetés в сторону лёжа на боку. | 2 |
| 4 класс 8 семестр | | 38 |
| 1. | Relevés на полупальцы в VI позиции | 2 |
| 2. | Relevés на полупальцы по 1 и 2 позиции | 2 |
| 3. | Relevés на полупальцы по 4 позиции | 2 |
| 4. | Комплекс упражнений на развитие стоп. | 2 |
| 5. | Комплекс упражнений для развития шага. | 2 |
| 6. | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины | 2 |
| 7. | Комплекс упражнений на развития стоп с использованием маленького мячика | 2 |
| 8. | Комплекс упражнений для развития устойчивости | 2 |
| 9. | Комплекс упражнений для развития шага с использованием блоков для йоги. | 2 |

| | | |
|-----|---|---|
| 10. | Комплекс упражнений на укрепление задней поверхности бедра. | 2 |
| 11. | Комплекс упражнений для гибкости спины лежа на животе и стоя на коленях | 2 |
| 12. | Комплекс упражнений для развития выворотности с использованием блоков для йоги. | 2 |
| 13. | Комплекс упражнений для гибкости спины из положения «кошечка» и «мостик». | 2 |
| 14. | Комплекс упражнений на укрепление мышц пресса из положения тела стоя в боковой «планке» и в «планке» лицом в пол. | 2 |
| 15. | Комплекс упражнений для развития шага с использованием скамьи или стула. | 2 |
| 16. | Комплекс упражнений для развития устойчивости с использованием блоков для йоги. | 2 |
| 17. | Повторение всех упражнений. | 4 |
| 18. | Контрольная работа | 2 |

| | | |
|-----|---|-----------|
| | 5 класс 9 семестр | 32 |
| 1. | Комплекс упражнений для развития выворотности из положений: лежа на спине и лежа на животе. | 2 |
| 2. | Комплекс упражнений для развития выворотности из положений: лёжа на животе и лёжа на боку. | 2 |
| 3. | Комплекс упражнений на укрепление мышц пресса из положения сидя и лёжа на спине. | 2 |
| 4. | Комплекс упражнений на укрепление мышц пресса из положения тела стоя в боковой «планке» и в «планке» лицом в пол. | 2 |
| 5. | Комплекс упражнений на развитие пластичности стопы. | 2 |
| 6. | Комплекс упражнений на развитие прыжка | 2 |
| 7. | Комплекс упражнений на укрепление задней поверхности бедра. | 2 |
| 8. | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины | 2 |
| 9. | Комплекс упражнений для стоп с использованием маленького мячика | 2 |
| 10. | Комплекс упражнений на укрепление мышц рук в положении стоя. | 2 |
| 11. | Комплекс упражнений для развития устойчивости. | 2 |
| 12. | Комплекс упражнений для гибкости спины, лежа на животе и стоя на коленях | 2 |
| 13. | Комплекс упражнений на развитие координации | 2 |
| 14. | Комплекс упражнений для развития шага. | 2 |
| 15. | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины | 2 |
| 16. | Повторение всех упражнений. | 2 |
| | 5 класс 10 семестр | 38 |
| 1. | Комплекс упражнений для укрепления стоп с использованием гимнастической резинки. | 2 |
| 2. | Комплекс упражнений для развития шага с использованием блоков для йоги. | 2 |
| 3. | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины (работа в парах). | 2 |
| 4. | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины (работа в парах). | 2 |
| 5. | Комплекс упражнений для развития выворотности с использованием блоков для йоги. | 2 |
| 6. | Комплекс упражнений для гибкости спины из положения «кошечка» и «мостик». | 2 |
| 7. | Комплекс упражнений для укрепления мышц пресса с использованием утяжелителей. | 2 |

| | | |
|-----|--|------------|
| 8. | Комплекс упражнений для укрепления мышц рук из положения лёжа на полу. | 2 |
| 9. | Комплекс упражнений для развития шага с использованием скамьи или стула. | 2 |
| 10. | Комплекс упражнений для развития устойчивости с использованием блоков для йоги. | 2 |
| 11. | Комплекс упражнений для развития прыжка с использованием утяжелителей и контролем дыхания. | 2 |
| 12. | Комплекс упражнений на развитие координации с использованием предметов. | 2 |
| 13. | Комплекс упражнений для укрепления мышц пресса, ног и рук (единовременно). | 4 |
| 14. | Комплекс упражнений для развития устойчивости с укреплением мышц спины и рук. | 4 |
| 15. | Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и задней поверхности бедра. | 4 |
| 16. | Контрольная работа | 2 |
| | Всего | 350 |

2.3. Содержание учебного предмета УПО.10.01 Гимнастика

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|------------------|
| 1 класс 1 семестр | | 32 | |
| Тема 1. Ходьба (шаги) | Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах. Relevé на полупальцах в VI позиции у станка. | 2 | 2 |
| Тема 2. Бег | Бег: с вытянутыми ногами вперед на месте и в продвижении; с согнутыми ногами назад на месте и в продвижении; с высоким подниманием бедра; галоп в продвижении в сторону. | 2 | 2 |
| Тема 3. Повороты и наклоны головы | Повороты головы направо и налево; наклоны головы вперед, назад, вправо и влево, круговые движения головой. | 2 | 2 |
| Тема 4. Упражнения для рук | Круговые движения кистью, от локтя, всей рукой от плеча; упражнения для плеч: поочередные и одновременные поднимания и опускания плеч, круговые движения плеч вперед и назад; поочередные скрещивания прямых рук перед корпусом, над головой и захваты рук за головой. | 2 | 2 |
| Тема 5. Упражнения для ног | Demi plié по 1 позиции с последующим подъемом на полупальцы; из положения 1 позиции правая нога, сгибаясь в колене, медленно поднимается по левой ноге до колена (passe) и возвращается в исходное положение; из положения 1 позиции быстрые поднимания ног вперед в сторону и назад. | 2 | 2 |
| Тема 6. Повороты и наклоны корпуса | Повороты корпуса направо и налево, наклоны корпуса вперед, назад, влево, вправо. | 2 | 2 |
| Тема 7. Упражнения для стоп, лежа на полу | Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная 1 позиция), вытянуть стопы по 1 позиции. | 2 | 2 |
| Тема 8. Упражнения для стоп, сидя на коленях | Пятки плотно прижаты друг к другу, руки в положении упора у коленей спереди на полу; опираясь на руки, поднять бедра с одновременным вытягиванием коленей обеих ног и упираясь на подъемы ног, вернуться в исходное положение. | 2 | 2 |
| Тема 9. Упражнения для стоп, сидя на пятках | Сидя на полу на согнутых ногах: бедра на пятках, поднять колени | 2 | 2 |

| | | | |
|--|--|-----------|---|
| на полу | перевести центр тяжести назад. Приподнять верх стопы упираясь на низ подъема и пальцы стопы. Вернуть колени на пол. | | |
| Тема 10. Упражнения для стоп, стоя на полу по VI позиции. | Стоя на полу по VI позиции, поставить одну ногу на полупальцы, перевести на вытянутые пальцы, вернуться в исходное положение (исполнять поочередно с каждой ноги); подъем на полупальцы на обеих ногах с возвращением в исходное положение. | 2 | 2 |
| Тема 11. Упражнения на развитие выворотности, лежа на спине. | Лёжа на спине сохраняя выворотность правая нога занимает выворотное <i>passé</i> не отрывая колена от пола. Затем вернуться в исходное положение, обе ноги сокращаются в стопе и вытягиваются в стопе. Лёжа на спине, правая нога занимает выворотное положение <i>passé</i> , сохраняя выворотность, правая нога раскрывается от колена в сторону на 90. Правая нога возвращается в <i>passé</i> и, скользя пальцами по левой ноге, занимает исходное положение сократить, вытянуть стопы | 2 | 2 |
| Тема 12. Упражнения на развитие гибкости, лежа на животе | Лежа на животе прогнуться плечами назад и ноги коснуться стопами головы; поднять корпус высоко и погнуться назад, упираясь на кисти рук, которые надо поставить близко к бедрам; взяв ноги и руками за щиколотки вытягивать ноги вверх. | 2 | 2 |
| Тема 13. Упражнения «Кошечка» | «Кошка» встать на колени упор руками в пол спину прогнуть голову поднять вверх, спину выгнуть голову опустить вниз. | 2 | 2 |
| Тема 14. Упражнения «Мостик» | Лежа на спине, поставить кисти рук как можно ближе к плечам и сделав упор на стопы и кисти, поднять бедра и спину. Постоять в этом положении, опустить бедра и вернуться в положение лежа на спине. | 2 | 2 |
| Тема 15. Упражнения на развитие шага, лежа на спине. | Медленный поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 90° вперед с опусканием в исходное положение; резкие броски ног в выворотном положении на 90° вперед (4-8 раз правой ногой, 4-8 раз левой ногой); подъем вытянутых ног в выворотном положении на 90° и разведение ног в стороны до положения «шпагат». | 2 | 2 |
| Тема 16. Выполнение комплекса упражнений (из программы) | Выполнение комплекса упражнений из пройденных движений (на выбор педагога). | 2 | 2 |
| 1 класс 2 семестр | | 38 | |
| Тема 1. Упражнения на развитие шага, сидя на полу | Сидя на полу с открытыми ногами в сторону: наклоны корпуса вперед с вытянутыми стопами; перевод ног через поперечный «шпагат» назад и возврат ног вперед. | 2 | 2 |

| | | | |
|---|--|---|---|
| Тема 2. Шпагат прямой | Поперечный шпагат сидя на полу или с невысокой скамейки упором рук в пол и без рук в «провис». | 2 | 2 |
| Тема 3. Шпагат с правой ноги, с левой ноги | «Шпагат» на правую ногу, хорошо повернув к правой ноге тазобедренный сустав и не заворачивая ног. Тоже на левую ногу. Сидя на поперечном «шпагате», повороты тазобедренного сустава до выхода на правый и левый шпагат, наклоны корпуса: вперед направо налево. | 2 | 2 |
| Тема 4. Шпагат поперечный. | Шпагаты: поперечный, на правую, на левую ноги | 2 | 2 |
| Тема 5. Развитие гибкости вперед, сидя на полу. | Быстрые подскоки на месте и с продвижением с хорошо дотянутыми коленями и стопами. | 2 | 2 |
| Тема 6. Развитие гибкости назад, стоя на коленях | Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед. | 2 | 2 |
| Тема 7. Упражнение «Колечко» назад. | «Колечко» с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы. | 2 | 2 |
| Тема 8. Подскоки на месте и с продвижением | Подскоки на месте и с продвижением. Отталкивание должно быть кратковременным, быстрым, энергичным, резким. Прыжки в глубину не требуют сильного отталкивания. При прыжках с места отталкивание совершается обычно двумя ногами одновременно. | 2 | 2 |
| Тема 9. Трамплинные прыжки по I прямой позиции | Активные прыжки вверх с прямыми ногами. Прыжки с подгибанием ног к животу. | 2 | 2 |
| Тема 10. Прыжки «лошадка» | Перескоки с ноги на ногу на месте и с продвижением хорошо поднимая колени вперед. | 2 | 2 |
| Тема 11. Прыжки «пингвинчики» | Оттолкнувшись ногами от пола, стопы в воздухе сильно сократить на себя. Делать по I выворотной и невыворотной позициям. | 2 | 2 |
| Тема 12. Прыжки «козлик» | Прыжки с разведение вытянутых ног в сторону, максимально выворачивая пятки и «внутреннюю» мышцу бедра вперед. | 2 | 2 |
| Тема 13. Прыжки с поджатыми ногами по I прямой позиции. | Отдача от пола делается с demi plie всей ступней и особенно пяткой, поэтому ни в коем случае нельзя отделять пятку от пола в demi plie. В момент прыжка колени, подъем и пальцы должны быть предельно напряжены и вытянуты, если прыжок делается с обеих ног. При прыжке на одной ноге другая должна принимать требуемое позой положение при выворотности бедра. После прыжка возвращение на пол должно быть мягким. Сначала пола касаются пальцы, затем нога переходит на всю ступню, опускается в | 2 | 2 |

| | | | |
|--|---|-----------|---|
| | demi plie и выпрямляется. | | |
| Тема 14. Прыжки с поворотом вокруг себя на четверть круга (90°). | Прыжки с поворотом выполняем из узкой стойки ноги врозь. Встали ровно и прыгнули, повернувшись направо или налево на 90 градусов. | 2 | 2 |
| Тема 15. «Складочка» по I позиции. | «Складочка» по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются. | 2 | 2 |
| Тема 16. «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы. | Выполнение упражнения «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы | 2 | 2 |
| Тема 17. Упражнение «Полуберёзка». | Лечь на спину ноги вытянуть вверх прямые, приподняться на лопатках руки поддерживают спину. | 2 | 2 |
| Тема 18. Упражнение «Хвост скорпиона». | «Хвост скорпиона». Бросок ноги из положения лежа на животе с касанием противоположной кисти руки. | 2 | |
| Тема 19. Контрольная работа | | 2 | |
| 2 класс 3 семестр | | 32 | |
| Тема 1. Упражнение «Книжка». | Выполнение упражнения «Книжка» (вертикальная складка) по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. | 2 | 2 |
| Тема 2. Упражнение «Корзиночка». | Выполнение упражнения «Корзиночка». В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»). | 2 | 2 |
| Тема 3. Упражнение «Кошечка - Собачка». | Выполнение упражнения «Кошечка-Собачка» встать на колени упор руками в пол проскользнуть по полу грудью спину прогнуть голову поднять вверх, спину проскользнуть обратно, выгнуть голову опустить вниз. | 2 | 2 |
| Тема 4. «Лягушка» на животе. Упражнения на выворотность | «Лягушка» на животе, разгибание и сгибание коленного сустава по углом 90° не отрывая голень от пола. | 2 | 2 |
| Тема 5. «Книжка» вертикально в более быстром темпе | Выполнение упражнения «книжка» вертикально в более быстром темпе | 2 | 2 |
| Тема 6. «Уголок» из положения лежа с удержанием до 30 сек. | Выполнение упражнения «Уголок» из положения лежа с удержанием до 30 сек. | 2 | 2 |
| Тема 7. Сидя на поперечном «шпагате», | Сидя на поперечном «шпагате», повороты тазобедренного сустава до | 2 | 2 |

| | | | |
|--|---|-----------|---|
| повороты тазобедренного сустава. | выхода на правый и левый шпагат, наклоны корпуса: вперед направо налево. | | |
| Тема 8. Шпагат с уровня выше пола на заднюю поверхность бедра. | Шпагат на правую и левую ногу, когда нога лежит на возвышении (скамья, стул), находясь лицом к предмету. | 2 | 2 |
| Тема 9. Упражнения для развития равновесия | Из положения тела сидя на полу в «лягушке» вперед, поднять руки в III позицию и приподнять ноги над полом, стараться удержать положение (равновесие); так же с вытянутыми наверх ногами. | 2 | 2 |
| Тема 10. Упражнения для развития координации | Сгибание и разгибание рук в различные направления (например, руки опущены вдоль тела, поднимаем пр. руку вперед, лев. руку в сторону, опустить руки вдоль тела, следующее поднимание рук наоборот, левая вперед, правая в сторону, опустить руки вдоль тела). Задания могут быть разные. Сначала сидя на полу, потом стоя, и к рукам можно добавить повороты головы, далее усложнять – с ходьбой. | 2 | 2 |
| Тема 11. Силовые упражнения для мышц живота, лежа на спине. | Из положения корпуса лежа на спине: поднимать вытянутые ноги наверх и возвращать их на пол; поднимать корпус наверх и опускать на пол; одновременно поднимать ноги и корпус и опускать на пол (книга). | 2 | 2 |
| Тема 12. Силовые упражнения для мышц живота, сидя. | Согнув ноги в коленях, сделать упор стопами в пол, поднимать тело от пола, фиксировать в этом положении 8-16 счетов и возвращать тело на пол (уголок), так же без упора стопами в пол и с вытянутыми наверх ногами. | 2 | 2 |
| Тема 13. Силовые упражнения для мышц спины, лежа на животе, подъем корпуса | Лежа на животе: подъем и опускание корпуса с руками, вытянутыми в сторону и вперед, с низким корпусом и с высоким корпусом. | 4 | 2 |
| Тема 14. Силовые упражнения для мышц спины, лежа на животе, подъем корпуса и ног | Лежа на животе: поднимание и опускание ног по очереди и вместе, руки вытянуты вдоль тела, в стороны или вперед над головой. | 4 | 2 |
| 2 класс 4 семестр | | 38 | |
| Тема 1. Упражнение «Полуберёзка». | Лечь на спину ноги вытянуть вверх прямые, приподняться на лопатках руки поддерживают спину. | 2 | 2 |
| Тема 2. Упражнение «Берёзка». | «Березка» с перегибами под лопаточной частью. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем корпуса до 90°. Партнер придерживает за колени. (50 раз) (руки за головой, ноги в выворотном положении наклоны от лопаток в бок). | 2 | 2 |
| Тема 3. Упражнение «Лодочка». | «Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно | 2 | 2 |
| Тема 4. Шпагаты: поперечный, на правую, на левую ногу. | Шпагаты: поперечный, на правую, на левую ноги | 2 | 2 |

| | | | |
|---|---|-----------|---|
| Тема 5. Переход в тазобедренном суставе с левого шпагата на правый. | «Шпагат» на правую ногу, хорошо повернув к правой ноге тазобедренный сустав и не заворачивая ног. Тоже на левую ногу. Сидя на поперечном «шпагате», повороты тазобедренного сустава до выхода на правый и левый шпагат, наклоны корпуса: вперед направо налево. | 2 | 2 |
| Тема 6. Упражнение «Хвост скорпиона». | «Хвост скорпиона». Бросок ноги из положения лежа на животе с касанием противоположной кисти руки. | 2 | 2 |
| Тема 7. Упражнения на укрепление мышц пресса. | Согнув ноги в коленях, сделать упор стопами в пол, поднимать тело от пола, фиксировать в этом положении 8-16 счетов и возвращать тело на пол (уголок), так же без упора стопами в пол и с вытянутыми наверх ногами. | 2 | 2 |
| Тема 8. Отжимание от пола. | Отжимание от пола | 2 | 2 |
| Тема 9. Комплекс упражнений на развитие выворотности. | В комплекс входят упражнения для развития выворотности с использованием блоков для йоги. | 4 | 2 |
| Тема 10. Комплекс упражнений на развитие гибкости. | Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед. | 4 | 2 |
| Тема 11. Комплекс упражнений на развитие мышц спины. | В комплекс входят: силовые упражнения для мышц спины, лежа на животе, поднимание корпуса; силовые упражнения для мышц спины, лежа на животе, подъем ног. | 4 | 2 |
| Тема 12. Упражнения для пресса. | В комплекс входят: упражнения для укрепления мышц пресса, ног и рук, используя их одновременно. | 2 | 2 |
| Тема 13. Упражнения для развития равновесия | В комплекс входят: упражнения для развития устойчивости и укрепляя при этом мышцы спины и рук. | 4 | 2 |
| Тема 14. Упражнения для развития координации | Сгибание и разгибание рук в различные направления (например, руки опущены вдоль тела, поднимаем пр. руку вперед, лев. руку в сторону, опустить руки вдоль тела, следующее поднимание рук наоборот, левая вперед, правая в сторону, опустить руки вдоль тела). Задания могут быть разные. Сначала сидя на полу, потом стоя, и к рукам можно добавить повороты головы, далее усложнять – с ходьбой. | 2 | 2 |
| Контрольная работа | Используются комплексы упражнения на выбор педагога. | 2 | 3 |
| | 3 класс 5 семестр | 32 | |
| Тема 1. Упражнение «Кошечка» | «Кошечка» - из положения «сидя на пятках» перейти, не отрывая грудь от пола, в положение «прогнувшись в упоре». Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение. | 2 | 2 |

| | | | |
|--|--|---|---|
| Тема 2. Упражнение «Корзиночка». | «Корзиночка». В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»). | 2 | 2 |
| Тема 3. Упражнение «Мост». | «Мост», стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»). | 2 | 2 |
| Тема 4. Упражнения на укрепление мышц спины «Самолёт». | «Самолёт». Из положения - лёжа на животе, одновременное подъём и опускание ног и туловища | 2 | 2 |
| Тема 5. Упражнение «Полуберёзка». | Лечь на спину ноги вытянуть вверх прямые, приподняться на лопатках руки поддерживают спину. | 2 | 2 |
| Тема 6. Упражнение «Берёзка». | «Березка» с перегибами под лопаточной частью. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем корпуса до 90°. Партнер придерживает за колени. (50 раз) (руки за головой, ноги в выворотном положении наклоны от лопаток в бок). | 2 | 2 |
| Тема 7. Упражнение «Лодочка». | «Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно | 2 | 2 |
| Тема 8. Шпагат в провис с правой ноги лицом и спиной к предмету. | Шпагат на правую ногу, которую надо положить на возвышение (низкая скамья, стул, шведская лестница и т.д.). Лицом или спиной к возвышению. | 2 | 2 |
| Тема 9. Шпагат в провис с левой ноги лицом и спиной к предмету. | Шпагат на левую ногу, которую надо положить на возвышение (низкая скамья, стул, шведская лестница и т.д.). Лицом или спиной к возвышению. | 2 | 2 |
| Тема 10. Поперечный шпагат в провис | Поперечный шпагат с возвышения (низкая скамья, стул, шведская лестница) | 2 | 2 |
| Тема 11. Прыжки с поджатыми ногами по I прямой позиции. | В прыжке поджать ноги, чтобы стопы дотянулись и оказались у тазобедренного сустава и немного сзади. | 2 | 2 |
| Тема 12. Прыжки с поворотом вокруг себя на четверть круга (90°). | Прыжок наверх с вытянутыми ногами и поворот в воздухе на четверть круга (90°) направо и налево по VI позиции. | 2 | 2 |
| Тема 13. Трамплинные прыжки по I прямой позиции, упражнения для пресса | Прыжок наверх с вытянутыми ногами по I прямой позиции. Упражнения для пресса лёжа на спине: согнув ноги в коленях, сделать упор стопами в пол, поднимать тело от пола, фиксировать в этом положении 8-16 счетов и возвращать тело на пол (уголок), так же без упора стопами в пол и с вытянутыми наверх ногами. | 4 | 2 |

| | | | |
|---|---|-----------|---|
| Тема 14. Повторение упражнений. | Повторение упражнений пройденных в 5-ом семестре. | 4 | 2 |
| 3 класс 6 семестр | | 38 | |
| Тема 1. Упражнения для стоп сидя и стоя на полу | Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах. | 2 | 2 |
| Тема 2. Упражнения на развитие выворотности лёжа на спине и на животе | Лёжа на спине сохраняя выворотность правая нога занимает выворотное passé не отрывая колена от пола. Затем вернуться в исходное положение, обе ноги сокращаются в стопе и вытягиваются в стопе. Лёжа на спине, правая нога занимает выворотное положение passé, сохраняя выворотность, правая нога раскрывается от колена в сторону на 90. Правая нога возвращается в passé и, скользя пальцами по левой ноге, занимает исходное положение сократить, вытянуть стопы. «Лягушка»: сидя, лежа на спине, лежа на животе. | 2 | 2 |
| Тема 3. Упражнения на развитие эластичности стопы, ходьба на высоких полупальцах | Балетный шаг на высоких полупальцах в различных фигурных перестроениях: «Круг», 1-2-4 и различные переходы. | 2 | 2 |
| Тема 4. Relevés на полупальцы в VI позиции | Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку) | 2 | 2 |
| Тема 5. Relevés на полупальцы по 1 и 2 позиции | Поднимания на полупальцы по 1 и 2 позиции | 2 | 2 |
| Тема 6. Различные фигурные перестроения по залу в разных вариантах шага (вальс, галоп, полька, полонез и пр.) | Различные фигурные перестроения в разных вариантах шага (вальс, галоп, полька, полонез и пр.) | 4 | 2 |
| Тема 7. Упражнение «Гребень» («Прочес»), «Змейка», «Улитка». | Выполнение упражнения «Гребень» («Прочес»). Выполнение упражнения «Змейка». Выполнение упражнения «Улитка». | 4 | 2 |
| Тема 8. Комплекс упражнений на развитие мышц спины. | Выполнение комплекса упражнений (на основе пройденного материала). | 2 | 2 |
| Тема 9. Комплекс упражнений на развитие гибкости. | Выполнение комплекса упражнений (на основе пройденного материала). | 2 | 2 |
| Тема 10. Комплекс упражнений для развития устойчивости | В комплекс входят: упражнения на развитие равновесия; подъемы на полупальцы на две ноги; подъемы на полупальцы одной ноги. | 2 | 2 |
| Тема 11. Комплекс упражнений для эластичности стоп | В комплекс входят: упражнения для стоп, лежа на полу; упражнения для стоп, сидя на коленях; упражнения для стоп, сидя на пятках на полу; упражнения для стоп, стоя на полу по VI позиции. | 2 | 2 |
| Тема 12. Лежа на полу battements relevés lents на 45° из I позиции | Battements relevés lents на 45° с I позиции в сторону, вперед, назад. | 2 | 2 |

| | | | |
|--|---|-----------|---|
| Тема 13. Лежа на полу, battements relevé lent на 90° из 1 позиции | Лежа на спине battements relevé lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию. | 2 | 2 |
| Тема 14. Grands battemans jetes лёжа на полу вперёд | Grands battements jetés с I и V позиции вперед. | 2 | 2 |
| Тема 15. Grands battemans jetes лёжа на полу назад | Grands battements jetés с I и V позиции назад. | 2 | 2 |
| Тема 16. Grands battemans jetes лёжа на полу в сторону | Grands battements jetés с I и V позиции в сторону. | 2 | 2 |
| Тема 17. Контрольная работа | Урок из пройденных в 6 семестре упражнений | 2 | 2 |
| 4 класс 7 семестр | | 32 | |
| Тема 1. Лежа на полу, demi, grand plié по 1 позиции | Лёжа на спине, ноги на полу в 1 позиции. Подтягиваем пятки по полу к тазобедренному суставу близко, как можно ближе и на половину этого положения ног, стараясь удерживать колени и бёдра на полу. | 2 | 2 |
| Тема 2. Battements tendus: с I позиции в сторону, вперёд, назад. | Battements tendus: с I позиции в сторону, вперед, назад. | 2 | 2 |
| Тема 3. Лежа на спине Demi-rond de jambe | Demi-rond и rond de jambe par terre en dehors и en dedans | 2 | 2 |
| Тема 4. Battements retirés sur le cou-de-pied, лежа на боку. | Battements retirés sur le cou-de-pied, лежа на боку. | 2 | 2 |
| Тема 5. Лежа на полу fondus во все направления | Fondus вперед лежа на полу на животе, назад лёжа на спине и в сторону дёжа на боку. | 2 | 2 |
| Тема 6. Developpes вперед лёжа на спине | Лёжа на спине сделать developpes вперед. | 2 | 2 |
| Тема 7. Developpes назад лёжа на животе | Лёжа на животе сделать developpes назад. | 2 | 2 |
| Тема 8. Developpes в сторону лёжа на боку | Лёжа на боку сделать developpes в сторону. | 2 | 2 |
| Тема 9. Лежа на полу battements relevés lents на 45° из I позиции в сторону, вперед, назад. | Лежа на полу, положить ноги в выворотное положение, пятки прижаты друг к другу, носки врозь (первая позиция). Лёжа на животе поднимать одну ногу назад и в сторону, и лёжа на спине поднимать одну ногу вперед и в сторону на угол 45° от пола. | 2 | 2 |
| Тема 10. Лежа на полу battements relevés lents на 45° из 5 позиции в сторону, вперед, назад. | Лежа на полу, собрать ноги в 5 позицию и как в предыдущим упражнении поднимать одну ногу в разные направления на 45° от пола | 2 | 2 |
| Тема 11. Лежа на полу, battements relevé lent на 90° из 1 позиции | Лёжа на полу, поднимать ногу в разные направления из положения ног в 1 позиции на высоту 90° от пола. | 2 | 2 |
| Тема 12. Лежа на полу, battements relevé lent на 90° из 5 позиции | Лёжа на полу, поднимать ногу в разные направления из положения ног в 5 позиции на высоту 90° от пола. | 2 | 2 |
| Тема 13. Лежа на спине battements relevé lent | Поднимание сразу двух ног на уровень 90° от пола вперед в спокойном | 2 | 2 |

| | | | |
|---|--|-----------|---|
| двух ног на 90. | темпе. | | |
| Тема 14. Лежа на полу, grand battement jeté по 1 позиции вперёд и назад | Активные броски одной ноги из положения ног 1 позиции, вперёд лёжа на спине и назад, лёжа на животе | 2 | 2 |
| Тема 15. Лежа на полу, grand battement jeté по 5 позиции вперёд и назад | Активные броски одной ноги из положения ног 5 позиции, вперёд лёжа на спине и назад, лёжа на животе | 2 | 2 |
| Тема 16. Grands battements jetés в сторону лёжа на боку. | Активные броски одной ноги в сторону, лёжа на боку | 2 | 2 |
| 4 класс 8 семестр | | 38 | |
| Тема 1. Relevés на полупальцы в VI позиции | Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку) | 2 | 2 |
| Тема 2. Relevés на полупальцы по 1 и 2 позиции | Поднимания на полупальцы по 1 и 2 позиции | 2 | 2 |
| Тема 3. Relevés на полупальцы по 4 позиции | Поднимания на полупальцы по 4 позиции | 2 | 2 |
| Тема 4. Комплекс упражнений на развитие стоп. | В комплекс входят: упражнения для стоп, лежа на полу; упражнения для стоп, сидя на коленях; упражнения для стоп, сидя на пятках на полу; упражнения для стоп, стоя на полу по VI позиции. | 2 | 2 |
| Тема 5. Комплекс упражнений для развития шага. | В комплекс входят: упражнения на развитие шага лежа на полу; упражнения для развития шага сидя на полу; шпагат поперечный; шпагат на правую и на левую ногу. | 2 | 2 |
| Тема 6. Комплекс упражнений на укрепление мышц спины | В комплекс входят: силовые упражнения для мышц спины, лежа на животе, поднимание корпуса; силовые упражнения для мышц спины, лежа на животе, подъем ног. | 2 | 2 |
| Тема 7. Комплекс упражнений на развития стоп с использованием маленького мячика | Выполнение упражнений на развития стоп с использованием маленького мячика. | 2 | 2 |
| Тема 8. Комплекс упражнений для развития устойчивости | В комплекс входят: упражнения на развитие равновесия; подъемы на полупальцы на две ноги; подъемы на полупальцы одной ноги. | 2 | 2 |
| Тема 9. Комплекс упражнений для развития шага с использованием блоков для йоги. | В комплекс входят: упражнения на развитие шага лежа на полу; упражнения для развития шага сидя на полу; шпагат поперечный; шпагат на правую и на левую ногу. | 2 | 2 |
| Тема 10. Комплекс упражнений на укрепление задней поверхности бедра. | В комплекс входят: различные силовые упражнения для мышц спины, лежа на животе, подъем ног. Лежа на животе не поднимать руки и плечи от пола, работать только ногами. Поочередное поднимание ног от пола и вместе. | 2 | 2 |
| Тема 11. Комплекс упражнений для гибкости | В комплекс входят: упражнения на развитие гибкости лежа на животе и | 2 | 2 |

| | | | |
|--|---|-----------|---|
| спины лежа на животе и стоя на коленях | сидя на коленях; упражнение «кошечка»; упражнение «мостик». | | |
| Тема 12. Комплекс упражнений для развития выворотности с использованием блоков для йоги. | В комплекс входят упражнения для развития выворотности с использованием блоков для йоги. | 2 | 2 |
| Тема 13. Комплекс упражнений для гибкости спины из положения «кошечка» и «мостик». | В комплекс входят упражнения для развития гибкости спины используя положения «кошечка» и «мостик». | 2 | 2 |
| Тема 14. Комплекс упражнений на укрепление мышц пресса из положения тела стоя в боковой «планке» и в «планке» лицом в пол. | «Планка» - из положения тела лежа на животе, согнуть стопы и сделать упор в пол пальцами, колени прямые; руки согнуть и поставить на пол в упор локтями, либо упор кистями, если руки в локтях вытянуть, тело в ровном положении. В «планке» можно просто стоять, зафиксировав положение без движения; сохраняя упор в пол руками: поочередно сгибать ноги в коленях, подводя колено к грудной клетке или поочередно отводить прямую ногу назад и в сторону. | 2 | 2 |
| Тема 15. Комплекс упражнений для развития шага с использованием скамьи или стула. | В комплекс входят: упражнения на развитие шага лежа на полу; упражнения для развития шага сидя на полу; шпагат поперечный; шпагат на правую и на левую ногу. | 2 | 2 |
| Тема 16. Комплекс упражнений для развития устойчивости с использованием блоков для йоги. | В комплекс входят упражнения для развития устойчивости с использованием блоков для йоги. | 2 | 2 |
| Тема 17. Повторение всех упражнений. | Повторение пройденных упражнений | 4 | 2 |
| Тема 18. Контрольная работа | | 2 | 2 |
| 5 класс 9 семестр | | 32 | |
| Тема 1. Комплекс упражнений для развития выворотности из положений: лежа на спине и лежа на животе. | В комплекс входят: упражнения для развития выворотности: лежа на спине; «лягушка» в положении сидя - прижимать колени к полу. | 2 | 2 |
| Тема 2. Комплекс упражнений для развития выворотности из положений: лёжа на животе и лёжа на боку. | В комплекс входят: упражнения для развития выворотности лежа на животе; «лягушка» лежа на животе; лежа на боку упражнение «passe» - исходное положение лежа на левом боку ноги вытянуты - сгибая колено правой ноги, не отрывая вытянутой стопы от левой ноги, поднять правую ногу до колена левой ноги и сохраняя это положение отводить колено немного за спину, правую ногу вернуть в исходное положение. Повторять не менее 8 раз, чередуя работающую ногу. | 2 | 2 |
| Тема 3. Комплекс упражнений на укрепление мышц пресса из положения сидя и лёжа на | В комплекс входят: силовые упражнения для мышц живота, сидя; силовые упражнения для мышц живота, лежа на спине. | 2 | 2 |

| | | | |
|---|--|---|---|
| спине. | | | |
| Тема 4. Комплекс упражнений на укрепление мышц пресса из положения тела стоя в боковой «планке» и в «планке» лицом в пол. | «Планка» - из положения тела лежа на животе, согнуть стопы и сделать упор в пол пальцами, колени прямые; руки согнуть и поставить на пол в упор локтями, либо упор кистями, если руки в локтях вытянуть, тело в ровном положении. В «планке» можно просто стоять, зафиксировав положение без движения; сохраняя упор в пол руками: поочередно сгибать ноги в коленях, подводя колено к грудной клетке или поочередно отводить прямую ногу назад и в сторону. | 2 | 2 |
| Тема 5. Комплекс упражнений на развитие пластичности стопы. | В комплекс входят: упражнения для стоп, лежа на полу; упражнения для стоп, сидя на коленях; упражнения для стоп, сидя на пятках на полу; упражнения для стоп, стоя на полу по VI позиции. | 2 | 2 |
| Тема 6. Комплекс упражнений на развитие прыжка | В комплекс входят: трамплинные прыжки по VI позиции; подскоки на месте и с продвижением; прыжки «лошадка»; прыжки «пингвинчики»; прыжки «козлик»; прыжки с поджатыми ногами; прыжки с поворотом вокруг себя на четверть круга (90°). | 2 | 2 |
| Тема 7. Комплекс упражнений на укрепление задней поверхности бедра. | В комплекс входят упражнения для укрепления мышц спины и задней поверхности бедра в положениях лёжа на полу, на животе и стоя. | 2 | 2 |
| Тема 8. Комплекс упражнений на укрепление мышц спины | В комплекс входят упражнения на укрепление мышц спины, работая в парах | 2 | 2 |
| Тема 9. Комплекс упражнений для стоп с использованием маленького мячика | В комплекс входят упражнения для стопы используя небольшой, мягкий мячик. | 2 | 2 |
| Тема 10. Комплекс упражнений на укрепление мышц рук в положении стоя. | В комплекс входят: упражнения для рук; «планка» на локтях; «планка» на прямых руках; отжимание от вертикальной поверхности; отжимание от горизонтальной поверхности | 2 | 2 |
| Тема 11. Комплекс упражнений для развития устойчивости. | В комплекс входят: упражнения на развитие равновесия; подъемы на полупальцы на две ноги; подъемы на полупальцы одной ноги. | 2 | 2 |
| Тема 12. Комплекс упражнений для гибкости спины лежа на животе и стоя на коленях | Лежа на животе прогнуться плечами назад и ноги коснуться стопами головы; поднять корпус высоко и погнуться назад, опираясь на кисти рук, которые надо поставить близко к бедрам; взяв ноги и руками за щиколотки вытягивать ноги вверх. | 2 | 2 |
| Тема 13. Комплекс упражнений на развитие координации | Сгибание и разгибание рук в различные направления (например, руки опущены вдоль тела, поднимаем пр. руку вперед, лев. руку в сторону, опустить руки вдоль тела, следующее поднятие рук наоборот, левая вперед, правая в сторону, опустить руки вдоль тела). Задания могут | 2 | 2 |

| | | | |
|--|--|-----------|---|
| | быть разные. Сначала сидя на полу, потом стоя, и к рукам можно добавить повороты головы, далее усложнять – с ходьбой. | | |
| Тема 14. Комплекс упражнений для развития шага. | В комплекс входят: упражнения на развитие шага лежа на полу; упражнения для развития шага сидя на полу; шпагат поперечный; шпагат на правую и на левую ногу. | 2 | 2 |
| Тема 15. Комплекс упражнений на укрепление мышц спины | В комплекс входят упражнения на укрепление мышц спины, работая в парах. | 2 | 2 |
| Тема 16. Повторение всех упражнений. | Повторение пройденных упражнений | 2 | 2 |
| | 5 класс 10 семестр | 38 | |
| Тема 1. Комплекс упражнений для укрепления стоп с использованием гимнастической резинки. | В комплекс входят упражнения для стоп с использованием гимнастической резинки. | 2 | 2 |
| Тема 2. Комплекс упражнений для развития шага с использованием блоков для йоги. | В комплекс входят упражнения для развития шага с использованием блоков для йоги. | 2 | 2 |
| Тема 3. Комплекс упражнений на укрепление мышц спины (работа в парах). | В комплекс входят упражнения на укрепление мышц спины, работая в парах. | 2 | 2 |
| Тема 4. Комплекс упражнений на укрепление мышц спины (работа в парах). | В комплекс входят упражнения на укрепление мышц спины, работая в парах. | 2 | 2 |
| Тема 5. Комплекс упражнений для развития выворотности с использованием блоков для йоги. | В комплекс входят упражнения для развития выворотности с использованием блоков для йоги. | 2 | 2 |
| Тема 6. Комплекс упражнений для гибкости спины из положения «кошечка» и «мостик». | В комплекс входят упражнения для гибкости спины из положения «кошечка» и «мостик». | 2 | 2 |
| Тема 7. Комплекс упражнений для укрепления мышц пресса с использованием утяжелителей. | В комплекс входят упражнения для укрепления мышц пресса с использованием утяжелителей. | 2 | 2 |
| Тема 8. Комплекс упражнений для укрепления мышц рук из положения лёжа на полу. | В комплекс входят упражнения для укрепления мышц рук. | 2 | 2 |
| Тема 9. Комплекс упражнений для развития шага с использованием скамьи или стула. | В комплекс входят упражнения для развития шага с использованием скамьи или стула. Grands battemans jetes лёжа на полу вперёд, в сторону, назад. | 2 | 2 |
| Тема 10. Комплекс упражнений для развития устойчивости с использованием блоков для йоги. | В комплекс входят упражнения для развития устойчивости с использованием блоков для йоги. | 2 | 2 |

| | | | |
|---|---|------------|---|
| Тема 11. Комплекс упражнений для развития прыжка с использованием утяжелителей и контролем дыхания. | В комплекс входят упражнения для развития прыжка с использованием утяжелителей и контролем дыхания. | 2 | 2 |
| Тема 12. Комплекс упражнений на развитие координации с использованием предметов. | В комплекс входят упражнения для развития координации используя различные предметы (маленький мячик, блок для йоги). | 2 | 2 |
| Тема 13. Комплекс упражнений для укрепления мышц пресса, ног и рук (единовременно). | В комплекс входят упражнения для укрепления мышц пресса, ног и рук (единовременно). | 4 | 2 |
| Тема 14. Комплекс упражнений для развития устойчивости с укреплением мышц спины и рук. | В комплекс входят упражнения для развития устойчивости с укреплением мышц спины и рук. | 4 | 2 |
| Тема 15. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и задней поверхности бедра. | В комплекс входят упражнения для укрепления мышц спины и задней поверхности бедра в положениях лёжа на полу на животе и стоя. | 4 | 2 |
| Тема 16. Контрольная работа | | 2 | 3 |
| | Всего | 350 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Лукьянова, Е. А. Дыхание в хореографии [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. А. Лукьянова. – 3-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань: Планета музыки, 2017. — 184 с. — URL:<https://e.lanbook.com/reader/book/91848/#2>.

Дополнительная литература:

Есаулов, И. Г. Устойчивость и координация в хореографии [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособие / И. Г. Есаулов. – 3-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань: Планета музыки, 2017. — 160 с. — URL: <https://e.lanbook.com/reader/book/90846/#2>

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|
| Умения | |
| <ul style="list-style-type: none">- создавать и выполнять комплексы специальных хореографических упражнений на развитие профессионально необходимых физических качеств с учетом индивидуальных особенностей организма;- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль режима физической нагрузки;- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения. | Оценка результатов выполнения практической работы. Оценка в рамках текущего контроля результатов, выполнения индивидуальных контрольных заданий. |
| Знания | |
| <ul style="list-style-type: none">- роль физических упражнений в формировании здорового образа жизни;- требования получаемой профессии к физической подготовленности обучающегося.- основы формирования специальных упражнений для развития профессионально необходимых физических качеств. | Оценка за устный индивидуальный опрос Тестирование. |

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ студентам по выполнению самостоятельной работы

В целях более глубокого усвоения материала, пройденного в рамках данной дисциплины, немаловажное значение имеет самостоятельная работа учащегося – ежедневное выполнение комплекса упражнений. Практическое повторение заданий позволяет лучше усвоить и осмыслить движения и действия.

Самостоятельная работа учащихся является принципиально важной, поскольку в её процессе закладываются и формируются основы профессиональных компетенций: вырабатывается профессиональный подход, происходит овладение новыми знаниями, формирование практических умений и навыков по формированию индивидуального телосложения.