

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
города Набережные Челны «Детская школа хореографического искусства №17»

ПРИНЯТА  
на заседании Педагогического совета  
от «31» августа 2021 г. протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ДШХИ № 17  
В.П. Комарова

Приказ № 94  
от 31.08.2021г

**Рабочая программа  
по предмету «Гимнастика»**

*Направленность – физкультурно-спортивная*

*Срок обучения – 2 года*

*Возраст обучающихся – 7-9 лет*

Авторы-составители:  
Сунгатова Эльвира Надировна,  
заместитель директора по УВР  
Хазова Светлана Владимировна,  
Смольянинов Виктор Викторович,  
преподаватели

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
города Набережные Челны «Детская школа хореографического искусства №17»

ПРИНЯТА  
на заседании Педагогического совета  
от «31» августа 2021 г. протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ДШХИ № 17  
В.П. Комарова  
\_\_\_\_\_  
Приказ № 94  
от 31.08 2021г

**Рабочая программа  
по предмету «Гимнастика»**

*Направленность – физкультурно-спортивная*

*Срок обучения – 2 года*

*Возраст обучающихся – 7-9 лет*

Авторы-составители:  
Сунгатова Эльвира Надировна,  
заместитель директора по УВР  
Хазова Светлана Владимировна,  
Смолянинов Виктор Викторович,  
преподаватели

# 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета (курса)

## «ГИМНАСТИКА»

### 1 класс

| Название раздела                       | Предметные   |   | Метапредметные  | Личностные  |
|--|--|---|---|---|
|  | Ученик научится  | Ученик получит возможность научиться  |   |   |
| Вводный урок                           | формирование установки на здоровый образ жизни; знать основные строевые команды и уметь быстро и четко их выполнять; знать правильное исполнение основных упоров и стоек и уметь их выполнять в различных ритмовых режимах; уметь «держаться» основные акробатические стойки на уменьшенной опоре; уметь двигаться под счет и точно реагировать на звуковые сигналы и жесты преподавателя. | уметь выполнять самостоятельный предварительный разогрев опорно-двигательного аппарата; исполнять изученные акробатические элементы в характере исполняемого танца четко, эмоционально, выразительно; уметь свободно переходить из одной акробатической стойки в другую, соответствующую уровню развития гибкости и силы; уметь выполнять стойку на руках и повороты вперед и назад махом и силой; уметь преодолевать страх при выполнении перевёрнутых положений и падений на спину и на живот; уметь быстро перемещаться со сменой направления и уровня; знать и уметь выполнять оздоровительно-развивающие | развивать индивидуальные творческие способности, формировать устойчивый интерес к творческой деятельности уметь осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, владеть основами самоконтроля; работать индивидуально и в группе; уметь осознанно использовать речевые средства для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; знать правила поведения при участии в массовых мероприятиях, конкурсах и концертах; знать и соблюдать правила поведения в учебном заведении, раздевалках и залах; | формировать активность, коммуникативные навыки, ответственность, самостоятельность, дисциплинированность; уметь взаимодействовать в подгруппах из 2-4 человек, знать основы взаимопомощи в паре и в тройке, уметь координировать движения друг друга. |
| Дыхательные упражнения.                |  |   |   |   |
| Общеразвивающие упражнения.            |  |   |   |   |
| Силовые упражнения.                    |  |   |   |   |
| Оздоровительно-акробатический комплекс |  |   |   |   |
| Упражнения на гибкость и релаксацию    |  |   |   |   |
| Имитационно-игровые упражнения         |  |   |   |   |
| Промежуточная аттестация               |  |   |   |   |
|  |  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  | комплексы, уметь сочетать движение с дыханием. |  |  |
|--|--|--|--|--|

## 2 класс

| Название раздела  | Предметные  |   | Метапредметные   | Личностные  |
|---|---|---|--|---|
|   | Ученик научится   | Ученик получит возможность научиться  |  |   |
| Вводный урок  | знание основных строевых команд и умение быстро и четко их выполнять;   | умение выполнять самостоятельный предварительный разогрев опорно-двигательного аппарата; умение выполнять основные упоры и стойки в различных ритмовых режимах;       | умение осуществлять контроль своей деятельности, владение основами самоконтроля; умение работать индивидуально и в группе; умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих чувств, мыслей и потребностей. умение взаимодействовать в подгруппах из 2-4 человек, | знание и соблюдение правил поведения на занятиях, правила внешнего вида. активность, коммуникативные навыки, ответственность, основы самостоятельности, дисциплинированность. |
| Дыхательные упражнения.   | правильное исполнение основных упоров и стоек и умение двигаться под счет и точно реагировать на звуковые сигналы и жесты преподавателя;                | исполнение изученных акробатических элементов в характере исполняемого танца; знание основ взаимопомощи в паре и в тройке, умение координировать движения друг друга. |  |   |
| Общеразвивающие упражнения.   | уметь выполнять соскоки с высоты своего роста; уметь выполнять темповые перевороты и технику стартового разгона;  | уметь выполнять шпагаты в стойке на руках и в прыжке;   |  |   |
| Основные акробатические упражнения.   | уметь быстро перемещаться с изменением скорости, направления и способа перемещения;   | уметь выполнять равновесие на партнёре, партнёрах;  |  |   |
| Оздоровительно-акробатический комплекс                                      | уметь выполнять соскоки с высоты своего роста; уметь выполнять темповые перевороты и технику стартового разгона;  | уметь выполнять шпагаты в стойке на руках и в прыжке;   |  |   |
| Оздоровительно-релаксационные упражнения                                    | уметь быстро перемещаться с изменением скорости, направления и способа перемещения;   | уметь выполнять равновесие на партнёре, партнёрах;  |  |   |
| Силовые перемещения, игры и эстафеты с элементами акробатических упражнений | уметь выполнять бросок конечности и уметь догонять его туловищем (вращение, подъём разгибом); уметь быстро повторять акробатические элементы в номерах. | уметь выполнять безопасные прыжки;  |  |   |
| Корректирующая гимнастика   |   |   |  |   |
| Промежуточная аттестация  |   |   |  |   |

## 2. Содержание учебного предмета.

### 1 класс

| Название раздела                        | Содержание раздела  | Кол-во часов |
|---|---|--------------|
| Вводный урок                            | Цели, задачи и содержание программы обучения, правила ТБ и СГ. Правила поведения при участии в массовых мероприятиях.   | 1,5          |
| Дыхательные упражнения.                 | Техника выполнения дыхательных упражнений, влияние дыхания на работоспособность и самочувствие. Отработка различных типов дыхания на месте и в движении. Изменение длины и глубины дыхания. | 12           |
| Общеразвивающие упражнения.             | Виды и техника выполнения общеразвивающих упражнений. Упражнения на месте и в движении из различных исходных положений, упражнения на развитие координации движений и чувства ритма.        | 13,5         |
| Силовые упражнения.                     | Режимы выполнения силовых упражнений. Поточное выполнение силовых упражнений динамического характера в преодолевающем и уступающем режиме   | 12           |
| Оздоровительно-акробатический комплекс. | Соединение дыхания с движением. Непрерывное выполнение комплекса из движений с переходом в различные позы, с дыханием и расслаблением.  | 30           |
| Упражнения на гибкость и релаксацию.    | Техника подвижности суставов круговыми движениями и растягиваниями. Проработка позвоночника и суставов круговыми движениями в различных плоскостях с последующим линейным растягиванием.    | 13,5         |
| Имитационно-игровые упражнения.         | Различные перемещения и движения, имитирующие животных и предметы. Элементы театрализации и пантомимы.  | 15           |
| Промежуточная аттестация                | Проученные движения, упражнения   | 1,5          |
| <b>Итого:</b>                           |   | <b>99</b>    |

### 2 класс

| Название раздела                        | Содержание раздела   | Кол-во часов |
|---|--|--------------|
| Вводный урок                            | Цели, задачи и содержание программы обучения, правила ТБ и СГ. Правила поведения на уроках, при участии в массовых мероприятиях                        | 1,5          |
| Дыхательные упражнения.                 | Способы увеличения объема лёгких и тренировки дыхательных мышц. Грамотное выполнение техники дыхания при силовых упражнениях.                          | 7,5          |
| Общеразвивающие упражнения.             | Виды и техника выполнения общеразвивающих упражнений. Вращения на месте и в движении с постепенным увеличением скорости.                               | 12           |
| Основные акробатические упражнения.     | Виды и техника выполнения акробатических упражнений<br>Основные акробатические упражнения (перекаты, повороты, кувырки, опорные прыжки и приземления). | 12           |
| Оздоровительно-акробатический комплекс. | Понятия поза, стойка, упор. Отрабатывать позы, стойки, упоры   | 20           |

|  |   |            |
|--|---|------------|
| Оздоровительно-релаксационные упражнения.                                    | Понятие о релаксации, расслаблении и напряжении косно-мышечного аппарата, саморегуляция. Комплекс дыхательно-релаксационных упражнений.     | 12         |
| Силовые перемещения, игры и эстафеты с элементами акробатических упражнений. | Правила игр и эстафет с элементами акробатических упражнений. Силовая выносливость, игры и эстафеты с элементами акробатических упражнений. | 15         |
| Корректирующая гимнастика  | Принципы проработки суставов и позвоночника. Прорабатывать позвоночник и суставы стоя.  | 20,5       |
| Промежуточная аттестация   | Выполнение упражнений в заданном темпе, ритме, плоскости  | 1,5        |
| <b>Итого:</b>  |   | <b>102</b> |

### 3. Тематическое планирование

#### Основные целевые приоритеты воспитательной работы

В воспитании детей младшего школьного возраста (*уровень начального общего образования*) таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

К наиболее важным из них относятся следующие:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой);
- уважать старших и заботиться о младших членах семьи;
- выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Знание младшим школьником данных социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для ребенка этого возраста, поскольку облегчает его вхождение в широкий социальный мир, в открывающуюся ему систему общественных отношений.

## ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ШКОЛЫ

| <i>Направление воспитательной работы</i>                                      | <i>Задачи работы по данному направлению</i>  |
|---|--|
| Правовое воспитание   | Формирование правовой компетентности учащихся;<br>Формирование законопослушного поведения;<br>Профилактика безнадзорности, правонарушений и преступлений среди учащихся школы.   |
| Гражданско-патриотическое воспитание  | Формирование положительной нравственной направленности личности учащихся<br>Приобщение к культурным традициям семьи, школы, Отечества.<br>Формирование у учащихся качеств, как долг, ответственность, честь, достоинство, личность.  |
| Экологическое воспитание  | Формирование представлений об основах экологической культуры, бережного отношения к природе.   |
| Духовно-нравственное направление.<br>(Нравственно-эстетическое воспитание)    | Формировать у учащихся такие качества как: культура поведения, эстетический вкус, уважение личности.<br>Создание условий для развития у учащихся творческих способностей.  |
| Здоровьесберегающее направление.<br>(Физкультурно-оздоровительное воспитание) | Формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью<br>Формирование негативного отношения к факторам риска здоровья обучающихся, безопасного поведения в окружающей среде, пропаганда здорового образа жизни.<br>Популяризация занятий физкультурой и спортом<br>Формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.  |
| Трудовое воспитание   | Формирование осознания принадлежности к школьному коллективу<br>Воспитание сознательного отношения к учебе, труду  |
| Семейное воспитание   | Укрепление отношения к семье как основе российского общества<br>Психолого-педагогическое просвещение родителей через систему родительских собраний, консультаций, бесед;<br>Организовывать совместное проведение свободного времени детей и родителей;<br>Защищать интересы и права ребёнка в семьях, находящихся в социально опасном положении;<br>Анализировать промежуточные и конечные результаты совместной воспитательной деятельности |
| Социальное направление  | Развивать у учащихся качества: активность, ответственность, самостоятельность, инициатива.   |

## Тематическое планирование

| №   | Форма проведения занятий   | Кол-во часов |
|-----|--|--------------|
| 1.  | Правила ТБ. Правила выполнения строевых упражнений                       | 1,5          |
| 2.  | Строевые упражнения  | 1,5          |
| 3.  | Упражнения ОРУ   | 1,5          |
| 4.  | Поза приземления, ОФП  | 1,5          |
| 5.  | Поза группировки.  | 1,5          |
| 6.  | Кувырок вперёд.  | 1,5          |
| 7.  | Акробатический мост  | 1,5          |
| 8.  | Стойка на голове   | 1,5          |
| 9.  | Кувырок назад через плечо  | 1,5          |
| 10. | Стойка на руках с помощью  | 1,5          |
| 11. | Полуперевороты   | 1,5          |
| 12. | Перевороты   | 1,5          |
| 13. | Маховые перевороты   | 1,5          |
| 14. | Перекаты и складки   | 1,5          |
| 15. | Подъём разгибом  | 1,5          |
| 16. | Парный переброс  | 1,5          |
| 17. | Прыжок в разножку с возвышения   | 1,5          |
| 18. | Перекат с разножкой  | 1,5          |
| 19. | Парный перекат с разножкой   |              |
| 20. | Упражнения на взрывную силу  | 1,5          |
| 21. | Упражнения на прыгучесть   | 1,5          |
| 22. | Комплекс ОРУ с утяжелителями   | 1,5          |
| 23. | Строевые упражнения. ОФП   | 1,5          |
| 24. | Парный переброс  | 1,5          |
| 25. | Курбет   | 1,5          |
| 26. | Курбет с возвышения  | 1,5          |
| 27. | Курбет на возвышение   | 1,5          |
| 28. | Курбет с наскока   | 1,5          |
| 29. | Вальсет  | 1,5          |
| 30. | Стартовый разгон   | 1,5          |
| 31. | Подъём разгибом с головы, с возвышения                                   | 1,5          |
| 32. | Подъём разгибом с лопаток, с возвышения                                  | 1,5          |
| 33. | Темповой переворот вперёд  | 1,5          |
| 34. | Темповой переворот вперёд через возвышение. Темповой переворот с разбега | 1,5          |
| 35. | Рондат с помощью. Рондат с места   | 1,5          |
| 36. | Рондат с возвышения  | 1,5          |
| 37. | Рондат с разгона   | 1,5          |
| 38. | Колесо   | 1,5          |
| 39. | Колесо с возвышения  | 1,5          |
| 40. | Темповые перевороты.   |              |
| 41. | Упражнение на силу Упражнения на гибкость                                | 1,5          |
| 42. | Переворот вперёд на одну с возвышения – полёт                            | 1,5          |
| 43. | Колесо на одну с возвышения – полёт                                      | 1,5          |
| 44. | Курбет с возвышения  | 1,5          |
| 45. | Курбет с наскока   | 1,5          |
| 46. | Перевороты назад, с двух на две и уходом в перекат                       | 1,5          |
| 47. | Перевороты назад с возвышения  | 1,5          |

|     |   |           |
|-----|---|-----------|
| 48. | Парный переброс спина к спине                                       | 1,5       |
| 49. | Комплекс упражнений на прыгучесть                                   | 1,5       |
| 50. | Наработка высоты прыжка   | 1,5       |
| 51. | Наработка скорости разбега Перекидка вперёд с возвышения с помощью. | 1,5       |
| 52. | Перекидка вперёд с разбега Боковая перекидка с возвышения           |           |
| 53. | Повторение темповых переворотов.                                    | 1,5       |
| 54. | Боковая перекидка с разбега   | 1,5       |
| 55. | Силовые и скоростно-силовые упражнения                              | 1,5       |
| 56. | Рондат, курбет.   | 1,5       |
| 57. | Акробатические прыжки.  | 1,5       |
| 58. | Упражнения на силу и гибкость.                                      | 1,5       |
| 59. | Повторение акробатических прыжков. Силовые упражнения               | 1,5       |
| 60. | Упражнения на прыгучесть. Прыжки в глубину                          | 1,5       |
| 61. | Колонна Лошадка   | 1,5       |
| 62. | Колонна, соскоки  | 1,5       |
| 63. | Лошадка, спуск  | 1,5       |
| 64. | Солдатик Рюкзак   | 1,5       |
| 65. | Парная силовая тренировка   | 1,5       |
| 66. | Промежуточная аттестация  | 1,5       |
| 67. | Групповые статические силовые упражнения                            | 1,5       |
| 68. | Темповые перевороты. Комбинирование прыжков                         | 1,5       |
|     | <b>Итого</b>  | <b>99</b> |

| №   | Тема урока   | Кол-во часов |
|-----|--|--------------|
| 1.  | Вводный урок. Правила ТБ. Правила выполнения строевых упражнений                                       | 1,5          |
| 2.  | Строевые упражнения  | 1,5          |
| 3.  | Комплекс ОРУ   | 1,5          |
| 4.  | Позы группировки (сидя, лежа на спине, в приседе)  | 1,5          |
| 5.  | Перекаты вперед, назад, в сторону  | 1,5          |
| 6.  | Кувырок вперед. Д.О. <a href="https://youtu.be/pJE_9f3TAhQ">https://youtu.be/pJE_9f3TAhQ</a>           | 1,5          |
| 7.  | Кувырок назад через плечо Д.О. <a href="https://youtu.be/pJE_9f3TAhQ">https://youtu.be/pJE_9f3TAhQ</a> | 1,5          |
| 8.  | Стойка на лопатках перекатом назад   | 1,5          |
| 9.  | Перекал с разножкой  | 1,5          |
| 10. | Кувырок назад и стойка   | 1,5          |
| 11. | Шпагаты <a href="https://youtu.be/8XAYe5J65C0">https://youtu.be/8XAYe5J65C0</a>                        | 1,5          |
| 12. | Перекал назад и шпагат   | 1,5          |
| 13. | Подготовка к стойке на голове. Правила.  | 1,5          |
| 14. | Стойка на голове   | 1,5          |
| 15. | Стойка у стены с помощью   | 1,5          |
| 16. | Повторение темы «Перекалы и кувырки»   | 1,5          |
| 17. | Контрольный урок по теме: «Перекалы и кувырки»   | 1,5          |
| 18. | Повторение стоек   | 1,5          |
| 19. | Комплекс ОФП   | 1,5          |
| 20. | Планка на вытянутых руках  | 1,5          |
| 21. | Планка на одну руку  | 1,5          |
| 22. | Бег в положении планки   | 1,5          |
| 23. | Подпрыгивание на планке  | 1,5          |
| 24. | Разножка в планке  | 1,5          |
| 25. | Комбинирование планок  | 1,5          |
| 26. | Стойка на руках, махом   | 1,5          |

|     |   |            |
|-----|---|------------|
| 27. | Силовые упражнения  | 1,5        |
| 28. | Подготовка к колесу<br><a href="https://youtu.be/dnTBEC3ltAw">https://youtu.be/dnTBEC3ltAw</a><br><a href="https://youtu.be/1dD2_4XOZT4">https://youtu.be/1dD2_4XOZT4</a> | 1,5        |
| 29. | Колесо <a href="https://youtu.be/dnTBEC3ltAw">https://youtu.be/dnTBEC3ltAw</a><br><a href="https://youtu.be/1dD2_4XOZT4">https://youtu.be/1dD2_4XOZT4</a>                 | 1,5        |
| 30. | Колесо на локтях  | 1,5        |
| 31. | Соединение колеса на руках и на локтях  | 1,5        |
| 32. | Контрольный урок по теме: «Планки»  | 1,5        |
| 33. | Комплекс упражнений на все группы мышц <a href="https://youtu.be/aiapdkcHLzg">https://youtu.be/aiapdkcHLzg</a>  | 1,5        |
| 34. | Комплекс ОРУ  | 1,5        |
| 35. | Упражнения на гибкость спины <a href="https://youtu.be/НО_18xEwSMs">https://youtu.be/НО_18xEwSMs</a>  | 1,5        |
| 36. | Упражнения на силу  | 1,5        |
| 37. | Упражнения на прыгучесть  | 1,5        |
| 38. | Колесо на одну руку   | 1,5        |
| 39. | Стойка и хождение на руках Д.О. <a href="https://youtu.be/U2iTFE162BO">https://youtu.be/U2iTFE162BO</a>   | 1,5        |
| 40. | Упражнения на подкачку мышц   | 1,5        |
| 41. | Парный переброс спина к спине   | 1,5        |
| 42. | Кольцевые захваты. Работа над гибкостью и растяжкой<br><a href="https://youtu.be/6LDz34GHntM">https://youtu.be/6LDz34GHntM</a>  | 1,5        |
| 43. | Укрепление мышечного корсета <a href="https://youtu.be/cyvRs31ML9o">https://youtu.be/cyvRs31ML9o</a>  | 1,5        |
| 44. | Скоростно-силовая тренировка  | 1,5        |
| 45. | Растяжка на поперечный шпагат<br><a href="https://youtu.be/hi_aGtJIoQ">https://youtu.be/hi_aGtJIoQ</a>  | 0,75       |
| 46. | Упражнения на гибкость спины<br><a href="https://youtu.be/НО_18xEwSMs">https://youtu.be/НО_18xEwSMs</a>   | 1,5        |
| 47. | Мост с опусканием рук на локти Мост с колен   | 1,5        |
| 48. | Ходьба на мостике   | 1,5        |
| 49. | Переворот назад <a href="https://youtu.be/Ts1UKifxzWw">https://youtu.be/Ts1UKifxzWw</a>   | 1,5        |
| 50. | Переворот вперед <a href="https://youtu.be/UTJGdUjZ8_g">https://youtu.be/UTJGdUjZ8_g</a>  | 1,5        |
| 51. | Переворот назад в шпагат <a href="https://youtu.be/HISoSTILFcc">https://youtu.be/HISoSTILFcc</a>  | 1,5        |
| 52. | Контрольный урок по теме: «Перевороты».   | 1,5        |
| 53. | Силовая тренировка. Упражнения в положении полулежа на спине.   | 0,75       |
| 54. | Силовая тренировка. Упражнения в положении полулежа на животе.  | 1,5        |
| 55. | Силовая тренировка. Упражнения в положении на коленях.  | 1,5        |
| 56. | Упражнения на растяжку стоя. Шпагаты. <a href="https://youtu.be/8XAYe5J65C0">https://youtu.be/8XAYe5J65C0</a>   | 1,5        |
| 57. | Силовая тренировка. Упражнения у станка.  | 1,5        |
| 58. | Упражнения на выработку устойчивости  | 1,5        |
| 59. | Упражнения в продвижении по диагонали   | 1,5        |
| 60. | Упражнения на выработку подъема у станка  | 1,5        |
| 61. | Комплекс упражнений на все группы мышц<br><a href="https://youtu.be/aiapdkcHLzg">https://youtu.be/aiapdkcHLzg</a>   | 1,5        |
| 62. | Прыжок «колобок» в продвижении  | 1,5        |
| 63. | Прыжок с поджатыми ногами в продвижении   | 1,5        |
| 64. | Комбинирование прыжков  | 1,5        |
| 65. | Парная силовая тренировка. Скоростно-силовая тренировка   | 1,5        |
| 66. | Групповые статические силовые упражнения  | 1,5        |
| 67. | Промежуточная аттестация по теме: «Силовой урок»  | 1,5        |
| 68. | Комплекс упражнений на все группы мышц<br><a href="https://youtu.be/aiapdkcHLzg">https://youtu.be/aiapdkcHLzg</a>   | 1,5        |
|     | <b>Итого</b>  | <b>102</b> |

## Примерный рекомендуемый набор упражнений.

### 1 класс (3 часа в неделю)

Цель: ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния учащихся.

Задачи:

- укрепление общефизического состояния учащихся;
- развитие элементарных навыков координации;
- развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца;

#### Примерный рекомендуемый набор упражнений для 1 класса:

##### 1. Упражнения для стоп

1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.
2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.

##### 4. Releve на полу - пальцах в VI позиции у станка;

##### 2. Упражнения на выворотность

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
2. "Лягушка": а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе; г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.

##### 3. Упражнения на гибкость вперед

1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.
2. "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.
3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).
4. Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.

##### 4. Развитие гибкости назад

1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз-«поза сфинкса».
2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.
3. "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.
4. Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и опершись в нее, подать бедра сильно вперед.

##### 5. Силовые упражнения для мышц живота

1. Лежа на коврик, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.
2. "Уголок" из положения - сидя, колени подтянуть к груди.
3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

##### 6. Силовые упражнения для мышц спины

1. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.
2. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.
3. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).
4. "Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение –

упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

#### 7. Упражнения на развитие шага

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции вперед.
2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции вперед.
3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.
4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.
5. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
6. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.

#### 8. Прыжки

1. Temps sauté по VI позиции.
2. Подскоки на месте и с продвижением.
3. На месте перескоки с ноги на ногу
4. "Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.
5. Прыжки с поджатыми ногами

## 2 класс (3 часа в неделю)

Цель: укрепление общефизического состояния за счет увеличения качества исполнения упражнений.

Задачи:

- дальнейшее развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца;
- развитие чувства ритма за счет усложнения и разнообразия ритмического рисунка.

### Примерный рекомендуемый набор упражнений для 2 класса

#### 1. Упражнения для стоп

1. Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
2. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение:
3. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
4. Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на "полу - пальцы" (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

#### 2. Упражнения на выворотность

- 1 «Лягушка» с наклоном вперед.
2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.
3. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

#### 3. Упражнения на гибкость вперед

1. Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.
2. Лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.
3. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

4. Спиной к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

#### 4. Развитие гибкости назад

1. "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. "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").

3. "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").

4. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

#### 5. Силовые упражнения для мышц живота

1. "Уголок" из положения лежа.

2. Стойка на лопатках без поддержки под спину.

3. Лежа на спине *battements releve lent* двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через *rond* собрать в 1 позицию.

#### 6. Силовые упражнения для мышц спины

1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.

2. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).

3. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).

4. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удержать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

#### 7. Упражнения на развитие шага.

1. Лежа на полу, *battements releve lent* на 90° по 1 позиции во всех направлениях.

2. Лежа на полу, *grand battement jete* по 1 позиции во всех направлениях.

3. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.

4. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.

5. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.

6. Лежа на боку, *battement developpe* правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее:

а) правой рукой; б) левой рукой.

7. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:

а) вперед; б) в сторону; в) назад.

#### 8. Прыжки

1. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.

2. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

3. "Козлик". Выполняется *pas assemble*, подбивной прыжок.

4. Прыжок в шпагат.