

**ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ**  
**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**  
**(колледж) города Москвы "Московское хореографическое училище при**  
**Московском государственном академическом театре танца "Гжель"**  
**(ГБПОУ колледж г. Москвы "МХУ при МГАТТ "Гжель")**

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом Государственного  
бюджетного профессионального  
образовательного учреждения  
(колледжа) города Москвы  
"Московское хореографическое  
училище при Московском  
государственном академическом  
театре танца "Гжель"  
от 30 августа 2023 г. № 79

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**УПО.10.01. ГИМНАСТИКА (ФИЗКУЛЬТУРА)**  
**ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 52.02.01 ИСКУССТВО БАЛЕТА**

**Москва**  
**2023**



## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УПО.10.01. ГИМНАСТИКА (ФИЗКУЛЬТУРА)**

Рабочая программа учебной дисциплины УПО.10.01. Гимнастика (Физкультура) является частью образовательной программы среднего профессионального образования в области искусств, интегрированной с образовательными программами основного общего и среднего общего образования по специальности 52.02.01 Искусство балета, квалификации «Артист балета, преподаватель».

Данная программа разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 52.02.01 Искусство балета, утвержденным Приказом Минобрнауки РФ от 30.01.2015 № 35 (с изменениями и дополнениями от 05.03.2021 в редакции от 01.09.2021), Приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. N 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования)" (с изменениями и дополнениями от 18.07.2022 г.); Приказом Министерства Просвещения РФ от 18 мая 2023 г. № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования», Письмом Минобрнауки РФ от 28.10.2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов», Письмом Минобрнауки РФ от 03.03.2016 г. № 08-334 «Об оптимизации требований к структуре рабочей программы учебных предметов», ИОП в ОИ ГБПОУ колледжа г. Москвы «МХУ при МГАТТ «Гжель», «Положением о рабочей программе учебной дисциплины, междисциплинарного курса и профессионального модуля» ГБПОУ колледжа г. Москвы «МХУ при МГАТТ «Гжель».

Дисциплина УПО.10.01. Гимнастика относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и направлена на формирование следующих общих и профессиональной компетенций:

ОК10. Использование в профессиональной деятельности личностных, метапредметных, предметных результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

ПК1.6. Сохранять и поддерживать внешнюю физическую и профессиональную форму.

Изучение предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должно обеспечить:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды как естественной основы безопасности жизни;

- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности в рамках ИОП в ОИ по специальности 52.02.01 Искусство балета;

- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Цель программы УПО.10.01. Гимнастика - достижение физического совершенства и укрепления здоровья, а также развитие специальных физических качеств, помогающих обучающимся полноценно освоить программу танцевальных дисциплин хореографического училища.

Основные задачи курса:

- воспитание навыка правильной осанки;
- развитие силы мышц туловища, не наращивая их массы;
- развитие специальных физических качеств (подвижности в суставах, выворотности, гибкости позвоночника);
- развитие устойчивости и координации движений;
- развитие ловкости;
- развитие выносливости и прыгучести;
- развитие реакции и внимания;
- воспитание дисциплины и культуры движения.

В результате изучения данной дисциплины обучающиеся должны

- знать:

- названия изучаемых гимнастических элементов;
- структуру и основные части урока гимнастики;
- последовательность изучаемых гимнастических элементов;
- методику их исполнения;

- уметь:

- методически и технически грамотно исполнять элементы и комбинации базовой технической подготовки, общефизической, специальной подготовки.

В рамках общеобразовательного учебного цикла, реализующего ФГОС ООО, дисциплина УПО.10.01. Гимнастика изучается с первого по пятый балетный класс (первый балетный класс соответствует 5-му общеобразовательному классу).

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Общая характеристика учебного предмета**
- 3. Описание места учебного предмета в учебном плане**
- 4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**
- 5. Содержание учебного предмета**
- 6. Тематическое планирование**
- 7. Планируемые результаты изучения учебного предмета**
- 8. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебной дисциплины УПО.10.01. Гимнастика является частью образовательной программы среднего профессионального образования в области искусств, интегрированной с образовательными программами основного общего и среднего общего образования по специальности 52.02.01 Искусство балета, квалификации «Артист балета, преподаватель».

Данная программа разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 52.02.01 Искусство балета, утвержденным Приказом Минобрнауки РФ от 30.01.2015 № 35 (с изменениями и дополнениями от 05.03.2021 в редакции от 01.09.2021), Приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. N 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования)" (с изменениями и дополнениями от 18.07.2022 г.); Приказом Министерства Просвещения РФ от 18 мая 2023 г. № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования», Письмом Минобрнауки РФ от 28.10.2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов», Письмом Минобрнауки РФ от 03.03.2016 г. № 08-334 «Об оптимизации требований к структуре рабочей программы учебных предметов», ИОП в ОИ ГБПОУ колледжа г. Москвы «МХУ при МГАТТ «Гжель», «Положением о рабочей программе учебной дисциплины, междисциплинарного курса и профессионального модуля» ГБПОУ колледжа г. Москвы «МХУ при МГАТТ «Гжель».

Дисциплина УПО.10.01. Гимнастика относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и направлена на формирование следующих общих и профессиональной компетенций:

ОК10. Использование в профессиональной деятельности личностных, метапредметных, предметных результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

ПК1.6. Сохранять и поддерживать внешнюю физическую и профессиональную форму.

Изучение предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должно обеспечить:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды как естественной основы безопасности жизни;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной

динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности в рамках ИОП в ОИ по специальности 52.02.01 Искусство балета;

- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

## 2. Общая характеристика учебного предмета

В настоящее время бурный рост развития спорта в мире отразился на усложнении техники в балете. Современные постановки требуют от артиста балета высокого уровня подготовки: большого шага, исключительной гибкости тела, особой пластики движений. В связи с этим, особое значение в образовательной программе хореографического училища занимает дисциплина УПО.10.01. Гимнастика (Физкультура), которой отводится особая роль в подготовке обучающихся к балетной деятельности.

Изучение данной дисциплины способствует пониманию роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении здоровья учащихся.

Цель программы УПО.10.01. Гимнастика - достижение физического совершенства и укрепления здоровья, а также развитие специальных физических качеств, помогающих обучающимся полноценно освоить программу танцевальных дисциплин хореографического училища.

Основные задачи курса:

- воспитание навыка правильной осанки;
- развитие силы мышц туловища, не наращивая их массы;
- развитие специальных физических качеств (подвижности в суставах, выворотности, гибкости позвоночника);
- развитие устойчивости и координации движений;
- развитие ловкости;
- развитие выносливости и прыгучести;
- развитие реакции и внимания;
- воспитание дисциплины и культуры движения.

В результате изучения данной дисциплины обучающиеся должны

- знать:
  - названия изучаемых гимнастических элементов;
  - структуру и основные части урока гимнастики;
  - последовательность изучаемых гимнастических элементов;
  - методику их исполнения;
- уметь:
  - методически и технически грамотно исполнять элементы и комбинации базовой технической подготовки, общефизической, специальной подготовки.

Дисциплина УПО.10.01.Гимнастика (Физкультура) также способствует овладению обучающимися системой знаний о физическом совершенствовании человека; формированию умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной,

коррекционной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма; умения планировать содержание этих занятий.

На основании приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ", в случае необходимости, может быть реализовано дистанционное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (далее-ДОТ).

Основными элементами ДОТ являются: образовательные онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; skype – общение; online-уроки в Zoom; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений к учебникам; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с применением ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- урок;
- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;
- контрольная работа;
- тест;
- творческая работа.

Сопровождение дистанционного обучения может осуществляться в следующих режимах:

- тестирование on-line;
- консультации on-line;
- предоставление методических материалов;
- сопровождение off-line (проверка тестов, контрольных работ, различные виды текущего контроля и промежуточной аттестации).

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

В рамках общеобразовательного учебного цикла, реализующего ФГОС ООО, дисциплина УПО.10.01. Гимнастика (Физкультура) изучается с первого по пятый балетный класс(первый балетный класс соответствует 5-му общеобразовательному классу).

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 170 часов. Занятия по форме организации - мелкогрупповые.



#### 4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

*Предметные результаты* изучения дисциплины УПО.10.01.Гимнастика (Физкультура) отражают:

- понимание содержательных основ здорового образа жизни, раскрытие его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;
- раскрытие базовых понятий и терминов физической культуры, применение их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, изложение с их помощью особенностей техники двигательных действий и физических упражнений;
- выполнение комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- понимание правил оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- составление комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбор индивидуальной нагрузки с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классификация физических упражнений по их функциональной направленности, планирование их последовательности и дозировки в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельное проведение занятий по обучению двигательным действиям, анализ особенностей их выполнения, выявление ошибок и своевременное устранение их.

*Метапредметные результаты* изучения дисциплины УПО.10.01. Гимнастика (Физкультура) отражают:

- бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- овладение культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

*Личностные результаты* изучения дисциплины УПО.10.01. Гимнастика (Физкультура) отражают:

- формирование качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- развитие физических качеств;
- овладение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем; обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по гимнастике (физической культуре);

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

## 5. Содержание учебного предмета

### 1(5) класс

#### **Раздел 1. Базовая техническая подготовка первого года обучения**

Тема 1.1. Значение общефизической подготовки для укрепления здоровья, формирование правильной осанки.

Тема 1.2. Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки.

Тема 1.3. Ходьба на пятках и полупальцах с разной длиной шага в медленном темпе.

Ходьба на пятках и полупальцах в разном темпе.

Тема 1.4. Ходьба на полуприседании в медленном темпе. Ходьба специальными шагами в медленном темпе.

Тема 1.5. Упражнения для правильной постановки рук:

Поднимание округлых рук вперёд с задержкой в медленном темпе.

Поднимание округлых рук вверх с задержкой в медленном темпе.

Опускание рук в стороны с задержкой в медленном темпе.

Круговые движения перед туловищем в медленном темпе.

Поочерёдное и одновременное поднимание рук из различных исходных положений перед зеркалом в медленном темпе.

Тема 1.6. Упражнения для правильной постановки ног.

Сокращение и вытягивание стоп по 6-ой позиции - в положении «Сед».

Сокращение и вытягивание стоп по 1-ой позиции - в положении «Сед».

Раскрывание сокращённых стоп из 6-ой позиции в 1-ю позицию с возвращением 6-ю позицию - в положении «Сед».

Раскрывание вытянутых стоп из 6-ой позиции в 1-ю позицию с возвращением 6-ю позицию - в положении «Сед».

Сокращение стоп по 6-ой позиции - раскрытие сокращённых стоп в 1-ю позицию - вытягивание стоп по 1-ой позиции с возвращением в 6-ую позицию, и в обратном направлении (слитно и по позициям) - в положении «Сед».

Сокращение и вытягивание пальцев по 6-ой позиции - в положении «Сед».

Сокращение и вытягивание пальцев по 1-ой позиции – в положении «Сед».

Ходьба на пятках, на внешних и внутренних сводах стопы.

#### Тема 1.7. Маховые упражнения. Круговые упражнения ногами и руками.

Броски вперёд на 90° - лёжа на спине.

Броски в сторону на 90° на 8 счётов (4 - в сторону, 4 - в исходное положение) - лёжа на спине.

Броски назад на 90° - лёжа на животе.

Броски в сторону на 90° на 8 счётов (4 - в сторону, 4 - в исходное положение) - лёжа на животе.

Разведение ног в поперечный шпагат (медленно и в темпе)- лёжа на спине ногами вверх.

#### Тема 1.8. Малые круги кистью.

Средние круги руками.

Упражнения на расслабление и напряжение мышц.

Подъём ног вперёд на 90° и разведение ног в стороны возвращаются в исходное положение - лёжа на спине.

Повторение упр.4 в обратном направлении.

Касание ног за головой, разведение ног в поперечный шпагат и возвращение в исходное положение - лёжа на спине.

Разведение ног в поперечный шпагат, касание ног за головой и возвращение в исходное положение — лёжа на спине.

### **Раздел 2. Специальная техническая подготовка первого года обучения**

#### Тема 2.1. Значение гимнастики в хореографическом училище.

#### Тема 2.2. Мягкий шаг. Шаг на полупальцах.

#### Тема 2.3. Пружинящий шаг. Двойной приставной шаг.

#### Тема 2.4. Ра галопа. Ра польки (en face).

#### Тема 2.5. Виды бега.

Бег на полупальцах.

Бег с выносом прямых ног вперёд.

Бег с отбрасыванием согнутых ног назад.

#### Тема 2.6. Наклоны туловища (элементы на четкость).

«Колечко». Наклон корпуса вперёд, стоя на двух ногах.

Наклон корпуса в сторону, стоя на двух ногах. Наклон корпуса назад, стоя на двух ногах.

Наклон корпуса в сторону, стоя на коленях. Наклон корпуса назад, стоя на коленях.

«Лягушка» - разведение бёдер в сторону из положения «Сидя на коленях».

«Складка» - глубокий наклон корпуса вперёд из положения «Сидя на коленях» (коснуться грудью бёдер).

«Мост» из положения «Лежа на спине».

Глубокий наклон вперёд из положения «Сидя ноги врозь».

#### Тема 2.7. Упражнения для ног.

Одновременное и поочерёдное сгибание ног.

Захватывание и передвижение предметов пальцами.

Сгибание и разгибание ног коленных и разворачивание наружу в тазобедренных суставах.

Максимальное растягивание и расслабление ног.

Пассивное растягивание, растягивание с помощью.

Пружинящие движение - нога в сторону-вперёд на опоре.

Шпагат на полу.

#### Тема 2.8. Упражнения в равновесии.

Подъём и опускание на полупальцах 2-х ног.

Подъём и опускание на полупальцах 1-ой ноги.

Подъём и опускание на полупальцах с закрытыми глазами.

Ходьба по ограниченной площади.

Упражнения 4 и 5 в сочетании с различными движениями ног.

Ходьба с завязанными глазами по проведённой черте.

Игра «Ходьба и остановка по сигналу».

#### Тема 2.9. Подскоки и прыжки.

«Трамплины» - прыжки по 6-ой позиции (8-16 раз).

«Трамплины» - прыжки на одной ноге по 6-ой позиции (8-16 раз).

«Маленькие пингвины» - маленькие прыжки с сокращенными стопами по 6-ой позиции (8 раз).

«Большие пингвины» - большие прыжки с сокращенными стопами по 6-ой позиции (8 раз).

«Поджатые» - по 8-16 раз.

«Лягушка» - по 8-16 раз.

«Разножка» по 1-ой позиции - по 8-16 раз.

Упражнения 1-2 со скакалкой.

Упражнения 1-7 в повороте на 45° приемом: с двух ног - с места - с полуприседания.

Упражнения 1-7 в повороте на 90° приемом: с двух ног - с места - с полуприседания.

Прыжок махом работающей ноги вперёд с толчком опорной ноги с места.

Прыжок махом работающей ноги назад с толчком опорной ноги с места.

Прыжок с махом закрытой и открытой работающих ног с толчком опорной ноги с места.

«Ножницы» - со сменой ног впереди.

«Ножницы» - со сменой ног сзади.

«Мячики» - прыжки по прямой 6-ой позиции: в полуприседании; в присядке.

#### Тема 2.10. Повороты.

Повороты переступанием на полупальцах - в правую и левую стороны.

Повороты переступанием со скрещенными ногами.

#### Тема 2.11. Волны руками и туловищем.

Волна руками:

а) вертикальная, б) горизонтальная (одновременная и последовательная).

Волна туловищем - из положения «Сед на пятках».

Волна туловищем - из 2-ой позиции сто

Тема 2.12. Акробатические упражнения.

Кувырок вперёд в медленном темпе.

Кувырок назад в медленном темпе.

Кувырок боком в медленном темпе.

Тема 2.13. Стойки на лопатках в медленном темпе.

### **Раздел 3. Упражнения с утяжелителями первого года обучения**

Тема 3.1. Краткие сведения о травмах. Сгибание в локтях вперед и в стороны.

Тема 3.2. Упражнение с последующим подъемом рук вверх. Упражнение с последующим переводом рук в сторону.

Тема 3.3. Упражнение с последующим переводом рук вперёд.«Солнышко» - переводы прямых рук снизу-вверх через сторону.

Тема 3.4. Отжимание из положения «упор лёжа».

### **Раздел 4. Общефизическая подготовка первого года обучения**

Тема 4.1. Понятие «Гигиена». Формирование навыков личной гигиены.

Тема 4.2. Упражнения на развитие мышц живота.

Подъём вытянутых ног из исходного положения «Лёжа на спине с упором на локтях» - плавно и рывками с касанием пола (8-16 раз).

Подъём вытянутых ног из исходного положения «Лёжа на спине с упором на локтях» - плавно и рывками без касания пола (8-16 раз).

Медленный подъём вытянутых ног на 30° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения.

«Лёжа на спине с упором на локтях» (по мере изучения - на 60°, 90°) - 8-16 раз.

«Ножницы» - поочередные опускания и подъемы вытянутых ног на высоте 45° в положении «Лёжа на спине с упором на локтях» (8-16 раз).

Удержание вытянутых ног на высоте 45° (8-16 раз).

Подъём вытянутых ног на 90° из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (8-16 раз).

Подъём вытянутых ног на 90° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» — плавно и рывками (8-16 раз).

Подъём вытянутых ног на 90° с последующим разведением ног в поперечный шпагат из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (8-16 раз).

«Складка» («Книжка») - одновременный подъём и соединение вытянутых ног и корпуса из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (8-16 раз).

«Уголок» - одновременный подъём вытянутых ног и корпуса до образования угла в 90° из исходного положения «Лёжа на спине с

разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (8-16 раз).

Удержание вытянутых ног и корпуса в положении «Уголок» (8 тактов при музыкальном размере 2/4).

Подъём корпуса из исходного положения «Чебурашка» (лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками) - плавно и рывками (8-16 раз).

Подъём корпуса с поворотом из исходного положения «Чебурашка» (лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками) - плавно и рывками (8-16 раз).

Подъём грудной клетки из исходного положения «Чебурашка» (лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками) - плавно и рывками (8-16 раз).

Подъём грудной клетки с поворотом корпуса из исходного положения «Чебурашка» (лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками) - плавно и рывками (8-16 раз).

«Солдатик» - наклон назад из исходного положения «Стоя на коленях» (8-16 раз).

Удержание положения «Упор лёжа» (8 тактов при музыкальном размере 2/4).

Отжимание с направлением локтей вдоль корпуса из исходного положения «Упор лёжа» - плавно и рывками (8-16 раз).

Отжимание с направлением локтей в сторону от корпуса из исходного положения «Упор лёжа» - плавно и рывками (8-16 раз).

Наклон корпуса вперёд из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "лодочка" руками» - плавно и рывками (8-16 раз).

Наклон корпуса вперёд с удержанием из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "лодочка" руками» - плавно и рывками (8-16 раз).

Отклонение корпуса назад на 45° из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "Лодочка" руками» - плавно и рывками (8-16 раз).

Отклонение корпуса назад на 45° с удержанием из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "лодочка" руками» - плавно и рывками (8-16 раз).

Отклонение корпуса назад до касания пола из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "лодочка" руками» - плавно и рывками (8-16 раз).

Наклон корпуса вперёд из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "Лодочка" руками» с перекатом через спину («обратная складка») и последующим возвращением в предыдущее положение («складка вперёд») - плавно и рывками (8-16 раз).

Комбинирование упражнений.

Тема 4.3. Упражнения на развитие мышц спины.

Подъём корпуса из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка"» - плавно и рывками (8-16 раз).

Подъём корпуса из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и положением рук "чебурашка"» - плавно и рывками (8-16 раз).

Подъём корпуса с удержанием из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка"» - плавно и рывками (8-16 раз).

Подъём корпуса из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка"» - плавно и рывками (8-16 раз).

Подъём корпуса с поворотом из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") и положением рук "чебурашка"» - плавно и рывками (8-16 раз).

Подъём корпуса с удержанием из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка"» - плавно и рывками (8-16 раз).

Подъём корпуса с отжимом рук от пола и удержанием костей таза на полу из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка")» - 4-8 раз.

Одновременные подъёмы и опускания рук и ног из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и положением рук "лодочка"» - плавно и рывками (8-16 раз).

Одновременные подъёмы рук и ног с удержанием и последующей раскачкой вперёд-назад из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и положением рук "лодочка"» - 4-8 раз.

Одновременные подъёмы рук и ног с удержанием ("Корзинка") из исходного положения «Лёжа на животе с руками, держащими стопы» - 8-16 раз.

Одновременные подъёмы рук и ног с удержанием из исходного положения «Лёжа на животе с руками, держащими стопы» - 8-16 раз.

Раскачка вперёд-назад в положении «Корзинка» 8-16 раз.

Подъём ног на  $45^\circ$  из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - 8-16 раз.

Подъём ног на  $60^\circ$  из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» — 8-16 раз.

Подъём ног на  $90^\circ$  из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - 8-16 раз.

Подъём ног на  $45^\circ$  с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - 8-16 раз.

Подъём ног на  $60^\circ$  с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - 8-16 раз.

Подъём ног на  $90^\circ$  с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - 8-

16 раз.

Подъём ног на 45° и удержание из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - 8 тактов при музыкальном размере 2/4.

Подъём ног на 60° и удержание из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - 8 тактов при музыкальном размере 2/4.

Подъём ног на 90° и удержание из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - 8 тактов при музыкальном размере 2/4.

«Ножницы» - поочередные опускания и подъёмы вытянутых ног на высоте 45° в положении «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» (8-16 раз).

Комбинирование упражнений.

## 2(6) класс

### **Раздел 1. Базовая техническая подготовка второго года обучения**

#### **Тема 1.1. Значение ОФП для укрепления мышц, формирования правильной походки.**

##### Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки.

«Группировка и расслабление» - лёжа на спине.

Ходьба по ровной поверхности в умеренном темпе.

Ходьба на пятках и пальцах с разной длиной шага в умеренном темпе.

Ходьба на пятках и пальцах в разном темпе.

Ходьба в полуприседании в умеренном темпе.

Ходьба специальными шагами в умеренном темпе.

#### **Тема 1.2. Упражнения для правильной постановки рук.**

Упражнения для рук, имитирующие игру со скакалкой.

Поднимание округлых рук вперёд с задержкой в умеренном темпе.

Упражнения для рук со скакалкой с выкрутом в плечевых суставах.

Поднимание округлых рук вверх с задержкой в умеренном темпе.

Опускание рук в стороны с задержкой в умеренном темпе.

Круговые движения рук перед туловищем в умеренном темпе.

Поочередное и одновременное поднимание рук из различных исходных положений перед зеркалом в умеренном темпе.

#### **Тема 1.3. Упражнения для правильной постановки ног.**

Сокращение и вытягивание стоп по 6-ой позиции - из положения «Лёжа на спине».

Сокращение и вытягивание стоп по 1-ой позиции - из положения «Лёжа на спине».

Раскрывание сокращённых стоп из 6-ой позиции в 1-ю позицию с возвращением 6-ю позицию - из положения «Лёжа на спине».

Раскрывание вытянутых стоп из 6-ой позиции в 1-ю позицию с возвращением 6-ю позицию - из положения «Лёжа на спине».

Сокращение стоп по 6-ой позиции - раскрывание сокращённых стоп в 1-ю позицию - вытягивание стоп по 1-ой позиции, с возвращением в 6-ю позицию, и в обратном направлении (слитно и по позициям) - из положения «Лёжа на спине».



Сокращение и вытягивание пальцев по 6-ой позиции - из положения «Лёжа на спине».

Сокращение и вытягивание пальцев по 1-ой позиции - из положения «Лёжа на спине».

Ходьба на пятках, на внешних и внутренних сводах стопы.

Тема 1.4. Маховые упражнения (grands battements jetes). Броски ногами в быстром и комбинированном темпе; с задержкой в пиковой точке.

Броски вперёд в быстром и комбинированных темпах - лёжа на спине.

Броски в сторону в быстром и комбинированных темпах - лёжа на спине.

Броски назад в быстром и комбинированных темпах - лёжа на животе.

Броски в сторону в быстром и комбинированных темпах - лёжа на животе.

Броски в сторону в быстром и комбинированных темпах - лёжа на боку.

Броски в сторону до поперечного шпагата с возвращением в исходное положение (лёжа на спине ноги подняты на 90°) в комбинированных темпах.

Тема 1.5. Круговые упражнения (rond de jambe).

Подъем ног вперёд из положения «Лёжа на спине», перевод в сторону и возвращение в исходное положение.

Подъем одной ноги вперёд из положения «Лёжа на спине», перевод в сторону и возвращение в исходное положение.

Перевод ног в сторону из положения «Лёжа на спине», подъем вверх и опускание в исходное положение.

Перевод одной ноги в сторону из положения «Лёжа на спине», подъем вверх и опускание в исходное положение.

Перевод ног в сторону из положения «Лёжа на животе», подъем корпуса с переводом ног вперед в положение «Сидя».

Тема 1.6. Пружинящие движения для ног, подъемы на полупальцы и опускания.

Подъем на полупальцы и опускание (с работой рук).

Подъем на полупальцы с последующим подниманием и опусканием правой и левой ноги sur le cou de pied.

## **Раздел 2. Специальная техническая подготовка второго года обучения**

Тема 2.1. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища.

Тема 2.2. Виды шагов.

Высокий шаг. Скрещенный шаг. Скользящий шаг. Шаг перекатом.

Галоп. Раз польки (en face). Раз вальса.

Тема 2.3. Виды бега.

Бег на полупальцах (pas sougu) в медленном темпе.

«Лошадка» - бег с высоко поднятыми коленями.

Тема 2.4. Наклоны корпусом (port de bras):

- в стороны, стоя на ногах (на одной ноге);
- назад, стоя на двух ногах;
- в стороны - на коленях;
- назад - на коленях;
- в стороны из положения «Сед на коленях с разведением бёдер»;

- вперёд с сокращением стоп из положения «Сед на полу»;
- вперёд до касания пальцами рук пола из положения «Стойка на гимнастической скамейке - стопы по 6-ой позиции»;
- назад из положения «У опоры»;
- вперёд из положения «Лицом к гимнастической стенке» с перехватом рук за рейки стенки;
- назад из положения «Сед на пятках, руки - вверх» с помощью партнёра, упирающегося коленями в лопатки, отводящего руки назад.
- «Мостик» без опоры из положения «Стоя на ногах».
- «Мостик» из положения «Упор присев».

#### Тема 2.5. Подскоки и прыжки.

«Трамплины» - прыжки по 6-ой позиции (16-32 раз).

«Трамплины» - прыжки на одной ноге по 6-ой позиции (16-ть раз).

«Маленькие пингвины» - маленькие прыжки с сокращенными стопами по 6-ой позиции (16 раз).

«Большие пингвины» - большие прыжки с сокращенными стопами по 6-ой позиции (16 раз).

«Поджатые» - по 16 раз.

«Лягушка» - по 16 раз.

«Разножка» по 1-ой позиции — по 16 раз.

«Трамплины» - прыжки по 1-ой позиции (16 раз).

«Трамплины» - прыжки на одной ноге по 1-ой позиции (16 раз).

«Маленькие пингвины» - маленькие прыжки с сокращенными стопами по 1-ой позиции (16 раз).

«Большие пингвины» - большие прыжки с сокращенными стопами по 1-ой позиции (16 раз).

«Разножка вперёд» по 5-ой позиции (8-16 раз).

Упражнения 1-4,8,9 со скакалкой.

Упражнения 1-7 в повороте (от 180° до 360°) приемом: с двух ног - с места - с полуприседания.

Прыжок махом работающей ноги вперёд с толчком опорной ноги с шага.

Прыжок махом работающей ноги назад с толчком опорной ноги с шага.

Подбивка вперед толчком одной ноги с ходу.

«Ножницы» - прыжок со сменой ног впереди и сзади толчком одной ноги с ходу.

«Мячики» - прыжки по 1-ой выворотной позиции в полуприседании.

«Мячики» - прыжки по 1-ой выворотной позиции в присядке.

#### Тема 2.6. Упражнения в равновесии.

Равновесие в стойке на левой, на правой ноге.

«Пистолет» - равновесие в полуприседании на левой и правой ногах.

«Ласточка» - переднее равновесие.

Волны руками (port de bras):

- вертикальные и горизонтальные в медленном темпе;
- одновременные и последовательные в медленном темпе;
- «целостная волна» из круглого полуприседа в медленном темпе;
- «обратная волна».

Тема 2.7. Повороты

- одноименные на 180°.

Тема 2.8. Акробатика

Кувырок вперед, назад в умеренном темпе.

Кувырок боком в умеренном темпе.

Переворот боком в умеренном темпе.

Тема 2.9. «Стойки» на лопатках и на руках с опорой.

На лопатках в умеренном темпе.

На руках с опорой.

Тема 2.10. Упражнения для ног.

Растягивание в шпагат из положения «Лёжа на спине» во всех направлениях с помощью партнёра.

Продольный и поперечный шпагаты из положения «Упор сидя».

Махи ногами во всех направлениях с максимальной амплитудой у опоры.

**Раздел 3. Упражнения с утяжелителями второго года обучения**

Тема 3.1. Причины травматизма.

Тема 3.2. Комбинирование упражнений из исходного положения «Руки внизу» в умеренных темпах.

Сгибание в локтях: а) вперед, б) в стороны.

Упражнение 1 с последующим подъемом рук вверх.

Упражнение 1 с последующим переводом рук в сторону.

Упражнение 1 с последующим переводом рук вперед.

Тема 3.3. Упражнения, исполняемые из исходного положения «Солнышко» - руки внизу.

Поднимание и опускание вытянутых рук снизу вверх через сторону.

Поднимание и опускание вытянутых рук снизу вверх перед корпусом.

Поднимание вытянутых рук снизу вверх через сторону и опускание - перед корпусом.

Тема 3.4. Упражнения, исполняемые из исходного положения «Сигнальщик» (одна рука - вверху, другая - внизу).

Смена положений рук через сторону.

**Раздел 4. Общефизическая подготовка второго года обучения**

Тема 4.1. Значение ОФП для укрепления здоровья, формирование правильной осанки.

Тема 4.2. Упражнения на развитие мышц живота.

Подъем вытянутых ног из исходного положения «Лёжа на спине с упором на локтях» - плавно и рывками с касанием пола (16-32 раза).

Подъем вытянутых ног из исходного положения «Лёжа на спине с упором на локтях» - плавно и рывками без касания пола (16-32 раза).

Медленный подъем вытянутых ног на 30° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на спине с упором на локтях» (по мере изучения - на 60°, 90°) - 16-32 раза.

«Ножницы» - поочередные опускания и подъемы вытянутых ног на высоте 45° в положении «Лёжа на спине с упором на локтях» (16-32 раза).

Удержание вытянутых ног на высоте  $45^\circ$  (16-32 раза).

Подъём вытянутых ног на  $90^\circ$  из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (16-32 раза).

Подъём вытянутых ног на  $90^\circ$  с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (16-32 раза).

Подъём вытянутых ног на  $90^\circ$  с последующим разведением ног в поперечный шпагат из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (16-32 раза).

«Складка» («Книжка») - одновременный подъём и соединение вытянутых ног и корпуса из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (16-32 раза).

«Уголок» - одновременный подъём вытянутых ног и корпуса до образования угла в  $90^\circ$  из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (16-32 раза).

Удержание вытянутых ног и корпуса в положении «Уголок» (16 тактов при музыкальном размере  $2/4$ ).

Подъём корпуса из исходного положения «Чебурашка» (лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками) - плавно и рывками (16-32 раза).

Подъём корпуса с поворотом из исходного положения «Чебурашка» (лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками) - плавно и рывками (16-32 раза).

Подъём грудной клетки из исходного положения «Чебурашка» (лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками) - плавно и рывками (16-32 раза).

Подъём грудной клетки с поворотом корпуса из исходного положения «Чебурашка» (лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками) - плавно и рывками (16-32 раза).

«Солдатик» - наклон назад из исходного положения «Стоя на коленях» (16-32 раза).

Удержание положения «Упор лёжа» (16 тактов при музыкальном размере  $2/4$ ).

Отжимание с направлением локтей вдоль корпуса из исходного положения «Упор лёжа» - плавно и рывками (16-32 раза).

Отжимание с направлением локтей в сторону от корпуса из исходного положения «Упор лёжа» - плавно и рывками (16-32 раза).

Наклон корпуса вперёд из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "лодочка" руками» - плавно и рывками (16-32 раза).

Наклон корпуса вперёд с удержанием из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "лодочка" руками» - плавно и рывками (16-32 раза).

Отклонение корпуса назад на  $45^\circ$  из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "Лодочка"»

руками» - плавно и рывками (16-32 раза).

Отклонение корпуса назад на 45° с удержанием из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "лодочка" руками» - плавно и рывками (16-32 раза).

Отклонение корпуса назад до касания пола из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "лодочка" руками» - плавно и рывками (16-32 раза).

Наклон корпуса вперёд из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "Лодочка" руками» с перекатом через спину («обратная складка») и последующим возвращением в предыдущее положение («складка вперёд») – плавно и рывками (16-32 раза)

Комбинирование упражнений.

#### Тема 4.3. Упражнения на развитие мышц спины.

Подъём корпуса из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка"» - плавно и рывками (16 - 32 раза).

Подъём корпуса из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и положением рук "чебурашка"» - плавно и рывками (16-32 раза).

Подъём корпуса с удержанием из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка"» - плавно и рывками (16-32 раза).

Подъём корпуса из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка"» - плавно и рывками (16-32 раза).

Подъём корпуса с поворотом из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") и положением рук "чебурашка" - плавно и рывками (16 - 32 раза).

Подъём корпуса с удержанием из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка" - плавно и рывками (16 -32 раза).

Подъём корпуса с отжимом рук от пола и удержанием костей таза на полу из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") – (8-16 раз).

Одновременные подъёмы и опускания рук и ног из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и положением рук "лодочка"» - плавно и рывками (16 -32 раза).

Одновременные подъёмы рук и ног с удержанием и последующей раскачкой вперёд-назад из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и положением рук "лодочка"» - (8-16 раз).

Одновременные подъёмы рук и ног с удержанием ("Корзинка") из исходного положения «Лёжа на животе с руками, держащими стопы» - (16 - 32 раза).

Одновременные подъёмы рук и ног с удержанием из исходного положения «Лёжа на животе с руками держащими стопы» - (16 - 32 раза).

Раскачка вперёд-назад в положении «Корзинка» - (16 - 32 раза).

Подъём ног на 45° из исходного положения «Лёжа на животе с руками,

лежащими вдоль тела» - (16 - 32 раза).

Подъём ног на 60° из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - (16-32 раза).

Подъём ног на 90° из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - (16-32 раза).

Подъём ног на 45° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - (16-32 раза).

Подъём ног на 60° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - (16-32 раза).

Подъём ног на 90° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - (16-32 раза).

Подъём ног на 45° и удержание из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» -16 тактов при музыкальном размере 2/4.

Подъём ног на 60° и удержание из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» -16 тактов при музыкальном размере 2/4.

Подъём ног на 90° и удержание из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» -16 тактов при музыкальном размере 2/4.

«Ножницы» - поочередные опускания и подъемы вытянутых ног на высоте 45° в положении «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» (16-32 раза).

Комбинирование упражнений.

### 3(7) класс

#### **Раздел 1. Специальная техническая подготовка третьего года обучения**

Тема 1.1. Системность занятий как залог совершенствования координации движений.

Тема 1.2. Виды шагов.

Острый шаг. Широкий шаг. Шаг на полу пальцах.

Комбинирование шагов первого-второго годов обучения.

Тема 1.3. Виды бега.

Комбинирование различных видов бега первого- второго годов обучения.

Бег на полупальцах (pas couru) в умеренном темпе.

Тема 1.4. Упражнения на гибкость.

Наклоны корпусом (port de bras) назад, стоя на двух ногах.

Наклоны корпусом (port de bras) назад, стоя на одной ноге.

Наклоны корпусом (port de bras) вперед ниже горизонтали или с захватом за щиколотку.

Перегибы корпуса назад из положения «Лёжа на животе».

Передний шпагат с боковым поворотом на 360°. «Мост» последующим опусканием на локти.

Тема 1.5. Повороты:

1) одноименные на 270°;

2) разноименные на 45°, 90°.

Тема 1.6. Стойки:

- 1) на груди;
- 2) на руках без опоры.

Тема 1.7. Упражнения на равновесие.

Равновесие в полуприседании на одной ноге.

Заднее равновесие (у опоры и на середине зала).

Боковое равновесие с помощью.

Подъём на полупальцы с последующим переводом работающей ноги до положения «У колена».

Подъём на полупальцы с последующим переводом работающей ноги вперёд, в сторону или назад через положение «У колена» и опусканием в исходное положение.

Тема 1.8. Волны руками (port de bras):

1) вертикальные и горизонтальные в умеренном темпе; 2) одновременные и последовательные в умеренном темпе; 3) «целостная волна» из круглого полуприседа в умеренном темпе;

4) боковая волна в умеренном темпе;

5) боковой целостный взмах.

Тема 1.9. Подскоки и прыжки.

«Трамплины» — прыжки по 1-й позиции с продвижением вперёд.

«Трамплины» - прыжки на одной ноге по 1-ой позиции с продвижением вперёд.

«Маленькие пингвины» - маленькие прыжки с сокращенными стопами по 1-ой позиции с продвижением вперёд.

«Большие пингвины» - большие прыжки с сокращенными стопами по 1 -ой позиции с продвижением вперёд. «Разножка» - продольная и поперечная.

Прыжок с боковым прогибом, согнутыми ногами приемом «С двух ног после наскока».

«Олень» приемом «толчок одной ногой с места». «Кольцо».

Прыжок «Махом» (в сторону, назад).

Прыжок со сменой согнутых ног.

Прыжок «Махом в кольцо».

Прыжок «Шагом».

«Широкий прыжок» со сгибанием и разгибанием ноги.

«Подбивной в кольцо».

«Мячики» - прыжки по 6-ой выворотной позиции в полуприседании с продвижением.

«Мячики» - прыжки по 6-ой выворотной позиции в присядке с продвижением.

«Мячики» - прыжки по 1-ой выворотной позиции в полуприседании с продвижением.

«Мячики» - прыжки по 1-ой выворотной позиции в присядке с продвижением.

Тема 1.10. Акробатика.

Длинный кувырок.

Переворот на локтях.

Боковой переворот.

Тема 1.11. Упражнения для ног.

Пружинящие растягивания в шпагате из положения «Стоя спиной к опоре,

хватом за неё руками и одной ногой, максимально поднятой вперёд и закрепленной сверху за рейку (жгутом).

Пружинящие растягивания в шпагате из положения «Стоя спиной к опоре и одной ногой, максимально поднятой назад («шпагат»).

Пружинящие растягивания в шпагате из положения «Лёжа на боку, одна нога - в сторону» с помощью партнёра.

Горизонтальный и вертикальный махи ногами вперёд, в сторону, назад, стоя у опоры.

Комбинирование упражнений.

## **Раздел 2. Упражнения с утяжелителями третьего года обучения**

### **Тема 2.1. Комбинирование упражнений из исходного положение «Руки внизу» в быстрых темпах.**

Сгибание в локтях: а) вперед, б) в стороны, - с последующим подъемом рук верх.

Сгибание в локтях: а) вперед, б) в стороны, - с последующим подъемом рук в сторону.

Сгибание в локтях: а) вперед, б) в стороны, - с последующим подъемом рук вперёд.

### **Тема 2.2. Упражнения, исполняемые из исходного положения «Солнышко», «Сигнальщик».**

Поднимание и опускание вытянутых рук снизу вверх через сторону.

Поднимание и опускание вытянутых рук снизу вверх перед корпусом.

Смена положений рук через сторону.

Смена положений рук впереди корпуса.

### **Тема 2.3. «Удержание рук».**

«Крест» - удержание рук в положении «Руки — в сторону на уровне плеч».

Удержание рук в положении «Руки - впереди на уровне диафрагмы».

## **Раздел 3. Общефизическая подготовка третьего года обучения**

### **Тема 3.1. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья человека.**

### **Тема 3.2. Упражнения на развитие мышц живота.**

Подъём вытянутых ног из исходного положения «Лёжа на спине с упором на локтях» - плавно и рывками с касанием пола (в ускоренном темпе).

Подъём вытянутых ног из исходного положения «Лёжа на спине с упором на локтях» — плавно и рывками без касания пола (в ускоренном темпе).

Медленный подъём вытянутых ног на 30° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на спине с упором на локтях» (по мере изучения - на 60°, 90°) - в ускоренном темпе.

«Ножницы» - поочередные опускания и подъемы вытянутых ног на высоте 45° в положении «Лёжа на спине с упором на локтях» (в ускоренном темпе).

Удержание вытянутых ног на высоте 45° (в ускоренном темпе)

Подъём вытянутых ног на 90° из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (в ускоренном темпе).

Подъём вытянутых ног на 90° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и



вытянутыми ногами» - плавно и рывками (в ускоренном темпе).

Подъём вытянутых ног на  $90^\circ$  с последующим разведением ног в поперечный шпагат из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (в ускоренном темпе).

«Складка» («Книжка») - одновременный подъём и соединение вытянутых ног и корпуса из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» — плавно и рывками (в ускоренном темпе).

«Уголок» — одновременный подъём вытянутых ног и корпуса до образования угла в  $90^\circ$  из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (в ускоренном темпе).

Удержание вытянутых ног и корпуса в положении «Уголок» (24 такта при музыкальном размере  $2/4$  и темпе -allegro).

Подъём корпуса из исходного положения «Чебурашка» (лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками) - плавно и рывками (в ускоренном темпе).

Подъём корпуса с поворотом из исходного положения «Чебурашка» (лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками) - плавно и рывками (в ускоренном темпе).

Подъём грудной клетки из исходного положения «Чебурашка» (лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками) - плавно и рывками (в ускоренном темпе).

Подъём грудной клетки с поворотом корпуса из исходного положения «Чебурашка» (лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками) - плавно и рывками (в ускоренном темпе).

«Солдатик» - наклон назад из исходного положения «Стоя на коленях» (в ускоренном темпе).

Удержание положения «Упор лёжа» (24 тактов при музыкальном размере  $2/4$  и темпе - allegro).

Отжимание с направлением локтей вдоль корпуса из исходного положения «Упор лёжа» - плавно и рывками (в ускоренном темпе).

Отжимание с направлением локтей в сторону от корпуса из исходного положения «Упор лёжа» - плавно и рывками (в ускоренном темпе).

Наклон корпуса вперёд из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "лодочка" руками» - плавно и рывками (в ускоренном темпе).

Наклон корпуса вперёд с удержанием из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "лодочка" руками» - плавно и рывками (в ускоренном темпе).

Отклонение корпуса назад на  $45^\circ$  из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "Лодочка" руками» - плавно и рывками (в ускоренном темпе).

Отклонение корпуса назад на  $45^\circ$  с удержанием из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "лодочка" руками» - плавно и рывками (в ускоренном темпе).

Отклонение корпуса назад до касания пола из исходного положения «Сидя на

полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "лодочка" руками» - плавно и рывками (в ускоренном темпе).

Наклон корпуса вперёд из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "Лодочка" руками» с перекатом через спину («обратная складка») и последующим возвращением в предыдущее положение («складка вперёд») - плавно и рывками (в ускоренном темпе).

Комбинирование упражнений.

Тема 3.3. Упражнения на развитие мышц спины.

Подъём корпуса из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка" - плавно и рывками (в ускоренном темпе).

Подъём корпуса из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и положением рук "чебурашка"» - плавно и рывками (в ускоренном темпе).

Подъём корпуса с удержанием из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка"» - плавно и рывками (в ускоренном темпе).

Подъём корпуса из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка"» - плавно и рывками (в ускоренном темпе).

Подъём корпуса с поворотом из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") и положением рук "чебурашка"» - плавно и рывками (в ускоренном темпе).

Подъём корпуса с удержанием из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка"» - плавно и рывками (в ускоренном темпе).

Подъём корпуса с отжимом рук от пола и удержанием костей таза на полу из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") - в ускоренном темпе.

Одновременные подъёмы и опускания рук и ног из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и положением рук "лодочка"» - плавно и рывками (в ускоренном темпе).

Одновременные подъёмы рук и ног с удержанием и последующей раскачкой вперёд-назад из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и положением рук "лодочка"» - в ускоренном темпе.

Одновременные подъёмы рук и ног с удержанием ("Корзинка") из исходного положения «Лёжа на животе с руками, держащими стопы» - в ускоренном темпе.

Одновременные подъёмы рук и ног с удержанием из исходного положения «Лёжа на животе с руками, держащими стопы» - в ускоренном темпе.

Раскачка вперёд-назад в положении «Корзинка» - в ускоренном темпе.

Подъём ног на 45° из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в ускоренном темпе.

Подъём ног на 60° из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в ускоренном темпе.

Подъём ног на 90° из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» — в ускоренном темпе.

Подъём ног на 45° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из

исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в ускоренном темпе.

Подъём ног на 60° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» — в ускоренном темпе.

Подъём ног на 90° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» — в ускоренном темпе.

Подъём ног на 45° и удержание из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» -24 такта при музыкальном размере 2/4 и темпе - allegro.

Подъём ног на 60° и удержание из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» -24 такта при музыкальном размере 2/4 и темпе - allegro.

Подъём ног на 90° и удержание из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» -24 такта при музыкальном размере 2/4 и темпе - allegro.

«Ножницы» - поочередные опускания и подъёмы вытянутых ног на высоте 45° в положении «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» (в ускоренном темпе).

Комбинирование упражнений.

## 4(8) класс

### **Раздел 1. Специальная техническая подготовка четвертого года обучения**

Тема 1.1. Специфика совершенствование координации движений, точности их выполнения в пространстве и времени на четвертом году обучения.

Тема 1.2. Упражнения на работу стоп.

Переход через подъёмы и обратно из положения «Сед на пятках».

«Качалочка на коленях» - поднимание колен из положения «Сед на коленях по 6-ой позиции».

Тема 1.3. Виды шагов.

Шаг на полупальцах в быстром темпе.

Pas галопа в различных направлениях и темпах.

Тема 1.4. Виды бега.

Комбинирование различных видов бега, изучаемых на первом-третьем годах обучения.

Тема 1.5. Упражнения на гибкость.

«Мостик» без опоры.

«Мостик» без опоры с переходом на локти и обратно.

«Мостик» без опоры с последующим хождением вперёд и назад.

«Мостик» без опоры с последующим открыванием ноги вперёд на 90°.

Броски назад с последующим захватом в кольцо из положения «Лёжа на животе».

Тема 1.6. Упражнения для ног.

Растягивание ног в шпагат во всех направлениях с помощью партнёра - стоя у

опоры.

Махи ногой с грузом вперёд, в сторону и назад, стоя у опоры (4-е маха, последний - с задержкой в верхней точке в течение четырех счётов).

Тема 1.7. Упражнения в равновесии.

Боковое равновесие - у опоры и на середине зала.

Вертикальное равновесие на полупальцах со свободной ногой открытой вперед - с помощью и без помощи.

Тема 1.8. Повороты:

1) на  $360^\circ$  маленькими прыжками со свободной ногой, находящейся в положении «У колена»;

2) на  $360^\circ$  маленькими прыжками со свободной ногой, находящейся в положении «Сзади»;

3) на  $360^\circ$  маленькими прыжками со свободной ногой, находящейся в положении «Кольцо» (с помощью и без помощи).

Тема 1.9. Прыжки и подскоки:

1) «шагом» во всех направлениях (ноги - вытянуты или полусогнуты);

2) «шагом в кольцо»;

3) упражнения 1 и 2 в поворота всего тела в полете на  $180^\circ$ ;

4) «pas jete un tournant» и «pas jete un tournant с подбивным»

Тема 1.10. Волны и взмахи руками (port de bras).

Волна из положения «Круглый полуприсед» в сочетании с равновесиями.

Упражнение 1 в обратном порядке.

Спиральный поворот на  $360^\circ$  на обеих стопах (с волной).

Взмахи руками: одновременные и последовательные в основных и промежуточных плоскостях.

Тема 1.11. Акробатика.

Переворот вперёд.

## **Раздел 2. Упражнения с утяжелителями четвертого года обучения**

Тема 2.1. О роли гигиены в жизнедеятельности учащегося.

Тема 2.2. Комбинирование упражнений с утяжелителями.

Сгибание в локтях: а) вперед, б) в стороны, - с последующим подъемом рук во всевозможных положениях из исходного положение «Руки внизу».

Поднимание и опускание вытянутых рук снизу вверх через сторону из исходного положения «Солнышко» -руки внизу.

Поднимание и опускание вытянутых рук снизу вверх перед корпусом из исходного положения «Солнышко» - руки внизу.

Смена положений рук через сторону из исходного положения «Сигнальщик» (одна рука - вверху, другая - внизу).

Смена положений рук впереди корпуса из исходного положения «Сигнальщик» (одна рука - вверху, другая -внизу).

«Крест» - удержание рук в положении «Руки - в сторону на уровне плеч».

Удержание рук в положении «Руки - впереди на уровне диафрагмы».

## **Раздел 3. Общефизическая подготовка четвертого года обучения**

Тема 3.1. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья человека.

### Тема 3.2. Упражнения на развитие мышц живота.

Подъём вытянутых ног из исходного положения «Лёжа на спине с упором на локтях» - плавно и рывками с касанием пола (в комбинированных темпах).

Подъём вытянутых ног из исходного положения «Лёжа на спине с упором на локтях» - плавно и рывками без касания пола (в комбинированных темпах).

Медленный подъём вытянутых ног на  $30^\circ$  с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на спине с упором на локтях» (по мере изучения - на  $60^\circ$ ,  $90^\circ$ ) - в комбинированных темпах.

«Ножницы» - поочередные опускания и подъёмы вытянутых ног на высоте  $45^\circ$  в положении «Лёжа на спине с упором на локтях» (в комбинированных темпах).

Удержание вытянутых ног на высоте  $45^\circ$  (в комбинированных темпах).

Подъём вытянутых ног на  $90^\circ$  из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Подъём вытянутых ног на  $90^\circ$  с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Подъём вытянутых ног на  $90^\circ$  с последующим разведением ног в поперечный шпагат из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

«Складка» («Книжка») - одновременный подъём и соединение вытянутых ног и корпуса из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

«Уголок» - одновременный подъём вытянутых ног и корпуса до образования угла в  $90^\circ$  из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Удержание вытянутых ног и корпуса в положении «Уголок» (в комбинированных темпах).

Подъём корпуса из исходного положения «Чебурашка» (лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками) - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Подъём корпуса с поворотом из исходного положения «Чебурашка» (лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками) - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Подъём грудной клетки из исходного положения «Чебурашка» (лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками) - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Подъём грудной клетки с поворотом корпуса из исходного положения «Чебурашка» (лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками) — плавно и рывками (в комбинированных темпах).

«Солдатик» - наклон назад из исходного положения «Стоя на коленях» (в комбинированных темпах).

Удержание положения «Упор лёжа» (в комбинированных темпах).

Отжимание с направлением локтей вдоль корпуса из исходного положения «Упор лёжа» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Отжимание с направлением локтей в сторону от корпуса из исходного

положения «Упор лёжа» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Наклон корпуса вперёд из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "лодочка" руками» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Наклон корпуса вперёд с удержанием из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "лодочка" руками» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Отклонение корпуса назад на  $45^\circ$  из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "Лодочка" руками» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Отклонение корпуса назад на  $45^\circ$  с удержанием из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "лодочка" руками» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Отклонение корпуса назад до касания пола из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "лодочка" руками» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Наклон корпуса вперёд из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "Лодочка" руками» с перекатом через спину («обратная складка») и последующим возвращением в предыдущее положение («складка вперёд») - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Тема 3.2. Комбинирование всех упражнений для укрепления мышц живота.

Тема 3.3. Упражнения на развитие мышц спины.

Подъём корпуса из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка"» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Подъём корпуса из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и положением рук "чебурашка"» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Подъём корпуса с удержанием из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка"» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Подъём корпуса из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка"» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Подъём корпуса с поворотом из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") и положением рук "чебурашка"» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Подъём корпуса с удержанием из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка"» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Подъём корпуса с отжимом рук от пола и удержанием костей таза на полу из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") - в комбинированных темпах.

Одновременные подъёмы и опускания рук и ног из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и положением рук "лодочка"» - плавно и рывками

в комбинированных темпах.

Одновременные подъёмы рук и ног с удержанием и последующей раскачкой вперёд-назад из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и положением рук "лодочка" - в комбинированных темпах.

Одновременные подъёмы рук и ног с удержанием ("Корзинка") из исходного положения «Лёжа на животе с руками, держащими стопы» - в комбинированных темпах.

Одновременные подъёмы рук и ног с удержанием из исходного положения «Лёжа на животе с руками, держащими стопы» - в комбинированных темпах.

Раскачка вперёд-назад в положении «Корзинка» - 8-16 раз.

Подъём ног на 45° из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах.

Подъём ног на 60° из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах.

Подъём ног на 90° из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах.

Подъём ног на 45° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах.

Подъём ног на 60° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах.

Подъём ног на 90° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах.

Подъём ног на 45° и удержание из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах.

Подъём ног на 60° и удержание из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах.

Подъём ног на 90° и удержание из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах.

«Ножницы» - поочередные опускания и подъёмы вытянутых ног на высоте 45° в положении «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» (в комбинированных темпах).

Тема 3.4. Комбинирование всех упражнений для укрепления мышц спины.

## 5 (9) класс

### **Раздел 1. Специальная техническая подготовка пятого года обучения.**

Тема 1.1. Беседа о соотношении режима дня и питания.

Тема 1.2. Работа стоп из положения седа на пятках и стоя на коленях. Виды шагов (полька, вальс).

Сокращение и вытягивание пальцев ног из положения «Сед на коленях по 6-ой позиции».

Переход на подъём путем вытягивания коленей из положения «Сед на пятках, руки - на полу», затем - на полу пальцы и в обратно в исходное положение.

Раз польки в различных ракурсах.

Раз вальса в сочетании с движениями: а) тройной шаг, б) баланс.

Тема 1.3. Виды бега. Упражнения на гибкость.

Комбинирование различных видов бега, изучаемых на первом-четвертом годах обучения.

Пружинящие отведения рук назад с выкрутом в плечевых суставах из положения «Руки вверх с гимнастической скакалкой».

Наклон корпуса назад, стоя на одной ноге, в переменных темпах.

Наклон корпуса назад, стоя на коленях, в переменных темпах.

Медленный поворот пятки опорной ноги в положении «Стоя, с туловищем в горизонтальном положении и позе - шпагат назад с помощью» (tours lents et en dedans 180°-360°).

Grand ecartee dorsal avec roulade laterale (360°) - задний шпагат с боковым поворотом (360°).

Тема 1.4. Упражнения для ног.

Растягивание ног во всех направлениях до «Провиса» -растяжки, превышающей положение «шпагат».

Медленное поднятие ноги с грузом вперед, отведение её в сторону, назад и обратно вперед, держась за опору.

Тема 1.5. Упражнения в равновесии.

Переднее равновесие в сочетании с прыжками, поворотами.

Заднее равновесие на полупальцах — у опоры и на середине зала.

Равновесие в кольцо с помощью и без помощи (у опоры).

Тема 1.6. Повороты

- на 360° маленькими прыжками со свободной ногой, находящейся в положении «шпагат» (с помощью).

- pirouettes на 360° со свободной ногой, находящейся в положении «У колена»;

- pirouettes на 360° в сочетании с танцевальными шагами, прыжками.

Тема 1.7. Прыжки и подскоки. Волны и взмахи руками (port de bras).

- fouette;

- «мячики» по прямой позиции с продвижением в различных направлениях;

- «мячики» по выворотной позиции с продвижением в различных направлениях;

- «мячики» по прямой позиции в повороте на 90°;

- «мячики» по выворотной позиции в повороте на 90°.

Взмахи туловищем из положения «Сед на пятках».

Целостные взмахи из положения «Круглый полуприсед».

Волны и взмахи руками из положения «Стойка на одной ноге, другая - впереди на носке».

Тема 1.8. Акробатика.

Переворот назад.

Переворот боком на одной руке.

## **Раздел 2. Упражнения с утяжелителями пятого года обучения**

Тема 2.1. ОФП как основа воспитания физических качеств.

Тема 2.2. Комбинирование упражнений, ранее изучаемых в I –IV классах.

Сгибание в локтях: а) вперед, б) в стороны, - с последующим подъемом рук во



всевозможных положениях из исходного положение «Руки внизу».

Поднимание и опускание вытянутых рук снизу вверх через сторону из исходного положения «Солнышко» - руки внизу.

Поднимание и опускание вытянутых рук снизу вверх перед корпусом из исходного положения «Солнышко» - руки внизу.

Смена положений рук через сторону из исходного положения «Сигнальщик» (одна рука - вверху, другая - внизу).

Смена положений рук впереди корпуса из исходного положения «Сигнальщик» (одна рука - вверху, другая -внизу).

«Крест» - удержание рук в положении «Руки - в сторону на уровне плеч».

Удержание рук в положении «Руки - впереди на уровне диафрагмы».

### **Раздел 3. Общефизическая подготовка пятого года обучения**

Тема 3.1. Оценка уровня ОФП по длительности исполнения движения, степени мышечных усилий.

Тема 3.2. Комбинирование упражнений, ранее изучаемых в I –IV классахна развитие мышц живота.

Подъём вытянутых ног из исходного положения «Лёжа на спине с упором на локтях» - плавно и рывками с касанием пола (в комбинированных темпах).

Подъём вытянутых ног из исходного положения «Лёжа на спине с упором на локтях» - плавно и рывками без касания пола (в комбинированных темпах).

Медленный подъём вытянутых ног на 30° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на спине с упором на локтях» (по мере изучения — на 60°, 90°) - в комбинированных темпах.

«Ножницы» - поочередные опускания и подъёмы вытянутых ног на высоте 45° в положении «Лёжа на спине с упором на локтях» (в комбинированных темпах).

Удержание вытянутых ног на высоте 45° (в комбинированных темпах).

Подъём вытянутых ног на 90° из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Подъём вытянутых ног на 90° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Подъём вытянутых ног на 90° с последующим разведением ног в поперечный шпагат из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

«Складка» («Книжка») - одновременный подъём и соединение вытянутых ног и корпуса из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

«Уголок» - одновременный подъём вытянутых ног и корпуса до образования угла в 90° из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Удержание вытянутых ног и корпуса в положении «Уголок» (в комбинированных темпах).

Подъём корпуса из исходного положения «Чебурашка» (лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками) - плавно и

рывками [в комбинированных темпах].

Подъём корпуса с поворотом из исходного положения «Чебурашка» (лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками) - плавно и рывками [в комбинированных темпах].

Подъём грудной клетки из исходного положения «Чебурашка» (лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками) - плавно и рывками [в комбинированных темпах].

Подъём грудной клетки с поворотом корпуса из исходного положения «Чебурашка» (лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками) - плавно и рывками [в комбинированных темпах].

«Солдатик» - наклон назад из исходного положения «Стоя на коленях» (в комбинированных темпах).

Удержание положения «Упор лёжа» (в комбинированных темпах).

Отжимание с направлением локтей вдоль корпуса из исходного положения «Упор лёжа» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Отжимание с направлением локтей в сторону от корпуса из исходного положения «Упор лёжа» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Наклон корпуса вперёд из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "лодочка" руками» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Наклон корпуса вперёд с удержанием из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "лодочка" руками» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Отклонение корпуса назад на 45° из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "Лодочка" руками» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Отклонение корпуса назад на 45° с удержанием из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "лодочка" руками» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Отклонение корпуса назад до касания пола из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "лодочка" руками» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Наклон корпуса вперёд из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "Лодочка" руками» с перекатом через спину («обратная складка») и последующим возвращением в предыдущее положение («складка вперёд») - плавно и рывками [в комбинированных темпах].

Тема 3.3. Комбинирование упражнений на развитие мышц спины.

Тема 3.4. ОФП как база для развития координационных способностей и устойчивости вестибулярного аппарата к вращательным движениям.

Подъём корпуса из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка"» — плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Подъём корпуса из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и положением рук "чебурашка"» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Подъём корпуса с удержанием из исходного положения «Лёжа на животе с

вытянутыми ногами и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка"» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Подъём корпуса из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка"» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Подъём корпуса с поворотом из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") и положением рук "чебурашка"» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Подъём корпуса с удержанием из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка"» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Подъём корпуса с отжимом рук от пола и удержанием костей таза на полу из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") - в комбинированных темпах.

Одновременные подъёмы и опускания рук и ног из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и положением рук "лодочка"» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Одновременные подъёмы рук и ног с удержанием и последующей раскачкой вперёд-назад из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и положением рук "лодочка"» - в комбинированных темпах.

Одновременные подъёмы рук и ног с удержанием ("Корзинка") из исходного положения «Лёжа на животе с руками, держащими стопы» - в комбинированных темпах.

Одновременные подъёмы рук и ног с удержанием из исходного положения «Лёжа на животе с руками, держащими стопы» - в комбинированных темпах.

Раскачка вперёд-назад в положении «Корзинка» - 8-16 раз.

Подъём ног на 45° из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах.

Подъём ног на 60° из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах.

Подъём ног на 90° из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах.

Подъём ног на 45° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах.

Подъём ног на 60° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах.

Подъём ног на 90° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» — в комбинированных темпах.

Подъём ног на 45° и удержание из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах.

Подъём ног на 60° и удержание из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» — в комбинированных темпах.

Подъём ног на 90° и удержание из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах.

«Ножницы» — поочередные опускания и подъемы вытянутых ног на высоте 45° в положении «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» (в комбинированных темпах).

## 6. Тематическое планирование

### 1 (5) класс

Полу-годие	Содержание программы	Количество часов	Количество лабораторных работ	Количество контрольных работ и зачетов
	<b>Раздел 1. Базовая техническая подготовка первого года обучения</b>	<b>8</b>	-	
	<b>Раздел 2. Специальная техническая подготовка первого года обучения</b>	<b>13</b>	-	
	<b>Раздел 3. Упражнения с утяжелителями первого года обучения</b>	<b>4</b>	-	
	<b>Раздел 4. Общефизическая подготовка первого года обучения</b>	<b>9</b>	-	<b>1</b>
<b>Итого</b>		<b>34</b>	-	<b>1</b>

### 2(6) класс

Полу-годие	Содержание программы	Количество часов	Количество лабораторных работ	Количество контрольных работ и зачетов
	<b>Раздел 1. Базовая техническая подготовка второго года обучения</b>	<b>8</b>	-	
	<b>Раздел 2. Специальная техническая подготовка второго года обучения</b>	<b>13</b>	-	
	<b>Раздел 3. Упражнения с утяжелителями второго года обучения</b>	<b>4</b>	-	
	<b>Раздел 4. Общефизическая подготовка второго года обучения</b>	<b>9</b>	-	<b>1</b>
<b>Итого</b>		<b>34</b>	-	<b>1</b>

### 3(7) класс

Полу-годие	Содержание программы	Количество часов	Количество лабораторных работ	Количество контрольных работ и зачетов
	Раздел 1. Специальная техническая подготовка третьего года обучения	17	-	
	Раздел 2. Упражнения с утяжелителями третьего года обучения	3	-	
	Раздел 3. Общефизическая подготовка третьего года обучения	14	-	1
<b>Итого</b>		<b>34</b>	<b>-</b>	<b>1</b>

### 4(8) класс

Полу-годие	Содержание программы	Количество часов	Количество лабораторных работ	Количество контрольных работ и зачетов
	Раздел 1. Специальная техническая подготовка четвертого года обучения	8	-	
	Раздел 2. Упражнения с утяжелителями четвертого года обучения	13	-	
	Раздел 3. Общефизическая подготовка четвертого года обучения	4	-	
	Раздел 4. Контроль самостоятельной работы учащихся	9	-	1
<b>Итого</b>		<b>34</b>	<b>-</b>	<b>1</b>

### 5(9) класс

Полу-годие	Содержание программы	Количество часов	Количество лабораторных работ	Количество контрольных работ и зачетов
	Раздел 1. Специальная техническая подготовка пятого года обучения	8	-	
	Раздел 2. Упражнения с утяжелителями пятого года обучения	13	-	
	Раздел 3. Общефизическая подготовка пятого года обучения	4	-	
	Раздел 4. Контроль самостоятельной	9	-	1

	работы учащихся			
<b>Итого</b>		<b>34</b>	<b>-</b>	<b>1</b>

## 7. Планируемые результаты изучения учебного предмета

### **Выпускник научится:**

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корректирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *системе знаний о физическом совершенствовании человека, истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *организации самостоятельных систематических знаний физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;*
- *оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;*
- *вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;*
- *оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее*

*воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;*

- *основам технических действий, приемам и физическим упражнениям из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;*

- *расширению двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.*

- *отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью оздоровительной, тренировочной, коррекционной, реактивной и лечебной с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.*

## **8. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Реализация программы дисциплины «Гимнастика (Физкультура)» происходит при наличии хореографического зала.

Используемое оборудование зала: зеркала, станки, гимнастические коврики, утяжелители.

### **Перечень учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы**

#### **Основные источники:**

1. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. - М.: Советский спорт, 1990. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1984.
2. Колтановский А.П. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий – М.: ВЦСПС, 1984.
3. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе – М.: Терра-спорт, 2001.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы – М.: Просвещение, 2009.
5. Обучение детей художественной гимнастике: перевод с болгарского Кечетжиева Л., Ванькова М., Чипрянова М. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Методика педагогического контроля и совершенствование физической подготовленности занимающихся художественной гимнастикой. - Л.: ЛГПИ им. А.И. Терцена, 1981.
7. Упражнения художественной гимнастики. - М.: Физкультура и спорт, 1972.
8. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры/

под редакцией Т.С. Лисицкой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.

9. Хавилеро Джозеф С. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки –М.: Новое слово, 2004 .

#### **Дополнительные источники:**

1. Баднин Н. А. Хронические микротравмы - почему они опасны? - Советский балет, № 3,1982, с. 60-61.
2. Зайцева Б.П., Кондратьева И.И., Польшгалова Е.Н. Методические рекомендации: Организация рационального питания учащихся хореографических училищ. - М., 1983.
3. Миловзорова М.С. Анатомия и физиология человека. Учебник для хореографических училищ. - М.: Медицина, 1972.
4. Миронова З.С., Баднин И.А. Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата у артистов балета / Под редакцией академика АМН СССР М. В. Волкова. - М., 1976.
5. Миронова З.С., Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов. - М., 1982.
6. Музыка и движение: Из опыта работы музыкальных работников детских садов/Авторы-составители С.И. Бекина, Т.П. Ломова, Е.Н.Соковнина. - М.: Просвещение, 1983.
7. Спортивная гимнастика. Учебник для институтов физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1973.
8. Фролов В.Г. Физкультурные занятия игры упражнения на прогулке. - М.: Просвещение, 1986.
9. Хрипкова А.Г. Анатомия физиология и гигиена человека: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1975.
10. Цыкунов М.Б. Самомассаж - Советский балет № 4, 1983, с. 60-62.
11. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004.

#### **Электронные образовательные ресурсы**

1. Сапогов А.А. — Школа музыкально-хореографического искусства, 2018// ЭБС «Лань».
2. Лукьянова Е.А. — Дыхание в хореографии: учебное пособие, 2018// ЭБС «Лань».
3. <http://fcior.edu.ru/> Федеральный центр электронных образовательных ресурсов
4. <http://window.edu.ru/> Единое окно доступа к образовательным ресурсам
5. <http://store.temocenter.ru/> Медиатека образовательных ресурсов