

1 ступень

«Истоки»



Подготовительная группа

1-2 год обучения

ПОЗИЦИИ РУК

Исходное положение - стоя, руки в подготовительной позиции.

1 - 2 (счет) - перевести руки в I позицию;

3 - 4 (счет) - перевести руки в III позицию;

5 - 6 (счет) - перевести руки во II позицию;

7 - 8 (счет) - перевести руки в подготовительную позицию (при опускании рук кисти отстают от движения).



НАКЛОН НАЗАД

Исходное положение – стоя боком к опоре, I прямая позиция ног, правую руку поднять вверх.

1-3 (счет) - 3 пружинистых наклона назад (подбородок прижат к груди);

4 (счет) - вернуться в исходное положение;

5-7 (счет) - 3 маха правой рукой назад (живот втянут, в пояснице не прогибаться);

8 (счет) - вернуться в исходное положение.

ТЕСТЫ

Пространственно-координационный тест

Ступень «Истоки»:

2 кувырка вперед; 2 прыжка с поворотом на 90° толчком двумя ногами;

2 кувырка вперед;

2 прыжка с поворотом на 90°;

остановка в равновесии на носках, руки в стороны (фиксация 2 сек).

Ступень «Поиск и творчество»:

2 кувырка вперед;

3 прыжка с поворотом на 180° толчком двумя ногами;

2 кувырка вперед;

3 прыжка с поворотом на 360°;

остановка в равновесии на носках, руки в стороны (фиксация 2 сек).

Ступень «Восхождение»:

2 разноименных поворота в пассе на 180°;

2 кувырка вперед; 2 прыжка толчком двумя ногами с поворотом на 180°;

2 кувырка вперед;

2 прыжка с поворотом 360°;

остановка в вертикальном равновесии на носке (фиксация 2 сек.)

Ступень «Триумф»:

3 разноименных поворота в пассе на 360°;

2 кувырка вперед;

3 прыжка толчком двумя ногами с поворотом на 180°;

2 кувырка вперед;

3 прыжка с поворотом 360°;

остановка в вертикальном равновесии на носке (фиксация 2 сек.)

Прыжковые тесты

Ступень «Истоки»:

Движение «шагом» правой ногой, наскок, вертикальный прыжок ножки под себя;

движение «шагом» левой ногой, наскок, вертикальный прыжок ножки под себя.

Наскок, вертикальный прыжок ножки под себя, наскок, «лягушка», шаг левой ногой, 4 прыжка с ноги на ногу.

2 прыжка «шагом» подряд правой и левой ногой, наскок, прыжок открытый.

Ступень «Поиск и творчество»:

Движение «шагом» правой ногой, наскок, вертикальный прыжок;

движение «шагом» левой ногой, наскок, вертикальный прыжок;

Наскок, вертикальный прыжок, наскок, «мячики», шаг левой ногой, прыжок вперед со сменой ног.

2 прыжка «шагом» подряд правой и левой ногой, наскок, прыжок «чупа-чупс».

Перекидной прыжок;

прыжок, касаясь, в кольцо;

шаг левой с переходом в вертикальное равновесие на носке, (фиксация 2 сек.)

Ступень «Восхождение»:

Движение «шагом» правой ногой, наскок, «разножка» на правую ногу;

движение «шагом» левой ногой, наскок, «разножка» на левую ногу.

Наскок, касаясь в кольцо, наскок, «разножка» в стороны, шаг левой ногой, прыжок вперед со сменой ног;

2 прыжка «шагом» подряд правой и левой ногой, наскок, прыжок «кольцом» двумя ногами.

Перекидной прыжок;

Разбег прыжок касаясь «в кольцо»;

шаг левой с переходом в вертикальное равновесие на носке, (фиксация 2 сек.)

Ступень «Триумф»:

Наскок, 3 прыжка в «разножку» с правой ноги;

наскок, 3 прыжка в «разножку» с левой ноги.

Толчком левой ноги прыжок в «кольцо», разбег галопом, перекидной прыжок.

Прыжок шагом;

Прыжок, касаясь в «кольцо»;

Шаг левой ногой открытый прыжок с поворотом на 180°;

Перекидной прыжок, разбег «скачок» в прогиб, перекидной прыжок в «кольцо».

Тесты на гибкость

Требования одинаковы для всех возрастных групп:

Обучающиеся ступеней «Истоки» и «Поиск и творчество» выполняют мост из положения лежа и шпагаты без возвышения;

Ступень «Восхождение» – с возвышением 10 см;

Ступень «Триумф» – с возвышением 20 см.

Баллы	Мост с захватом голени	Шпагаты: продольный (правый, левый), поперечный
12	Взяться руками за голень, ноги прямые, зафиксировать это положение на 2-3 счета.	Бедро касается пола без перегиба в пояснице. Фиксация положения – 5 сек.
11	Взяться руками за голень, ноги прямые, зафиксировать это положение на 1 счет.	Бедро касается пола без перегиба в пояснице. Фиксация положения 2-3 сек.
10	Взяться руками за голень, ноги слегка согнуты.	Бедро касается пола без перегиба в пояснице с небольшим разворотом бедра.
9	Ноги прямые, касание ног.	Бедро касается пола с незначительным прогибом в пояснице.
8	Касание ног, ноги слегка согнуты.	Бедро не полностью касается пола, но упражнение выполнено без технических погрешностей.
7	Ноги прямые, касание пола руками возле пяток	Бедро не полностью касается пола с незначительным разворотом бедра или незначительным прогибом.
6	Касание пола руками возле пяток, ноги слегка согнуты.	Бедро не полностью касается пола, со значительными погрешностями.

5	Расстояние между руками и стопой до 10 см, ноги прямые.	Расстояние от пола до 10 см без нарушения формы.
4	Расстояние между руками и стопой до 10 см, ноги слегка согнуты.	Расстояние от пола до 10 см с незначительным нарушением формы.
3	Расстояние до 10 см, ноги слегка согнуты, фиксация в этом положении – менее 3 счетов.	Расстояние от пола до 10 см с наклоном корпуса вперед.
2	Расстояние между стопой и руками до 20 см, ноги прямые.	Расстояние от пола до 20 см, без технических погрешностей.
1	Расстояние между стопой и руками до 20 см, ноги слегка согнуты.	Расстояние от пола до 20 см, с незначительным нарушением формы.

Тест на скоростные качества

Для ступени «Истоки» - 10 шагов;

ступени «Поиск и творчество» - 20 шагов;

ступени «Восхождения» - 30 шагов;

ступени «Триумф» - 40 шагов.

Бег на месте через скакалку, вращая ее в максимальном темпе

за 10 секунд

Сбавки:

- 1) за каждый недостающий шаг – 1 балл.
- 2) низкое качество (носки) – 1 балл.
- 3) запутывание скакалки – 1 балл.

Удержание ног без опоры (на полной стопе)

- вперед – левым боком к основному направлению – 5 секунд;
- в сторону – захват ноги разноименной рукой, отпуская руку, держать 5 сек;
- назад – равновесие в шпагате.

Сбавки:

- | | |
|--------------------------------------|-----------|
| 1) за каждую недостающую секунду | – 1 балл. |
| 2) отклонение корпуса от вертикали | – 1 балл. |
| 3) нога ниже уровня головы | – 1 балл. |
| ниже уровня плеча | – 2 балл. |
| 4) качество (носки, колени) | – 1 балл. |
| 5) потеря равновесия, балансирование | – 1 балл. |
| 6) невыворотность ног | – 1 балл. |

Тест

по общей и специальной физической подготовке

Ступени

«Истоки» и «Поиск и творчество»

Балл	Прыжок вверх, руки на пояс.	Прыжок к вверх, со взмахом (см)	Наклон вперед (складка) (см)	Прыжок в длину (см)	Равновесие на носок (сек)	Пистолет		Удержание ног у опоры вперед, назад, в сторону
						правой ногой	левой ногой	
1	10-14	10-15	1	90-100	2-4	1	1-2	45° без погрешностей
2	15-16	16-17	2	101-105	5-6	2	3	60° с неточным положением корпуса
3	17-18	18-19	3-4	106-110	7-8	3	4	60° без погрешностей
4	19-20	20-21	5-6	111-115	9-12	4	5	75° с неточным положением корпуса
5	21-22	22-23	7-8	116-120	13-14	5	6	75° без погрешностей

6	23-24	24-25	9	121-123	15-16	6	7	90° с неточным положением корпуса
7	25-26	26-27	10	124-126	17-18	7	8	90° без погрешностей
8	27-28	28-29	11	127-130	19-20	8	9-10	100° (носок на уровне груди) с неточностями
9	29-30	30-31	12	131-135	21-22	9-10	11-12	100° без погрешностей
10	31-32	32-33	13	136-140	23-24	11-12	13-14	110° (носок на уровне плеча) с неточностями
11	33-34	34-35	14	141-145	25-29	13-14	15-16	110° без погрешностей 120° с неточностями
12	35 >	36 >	15 >	146 >	30 >	15 >	17 >	120° (носок на уровне головы) без погрешностей

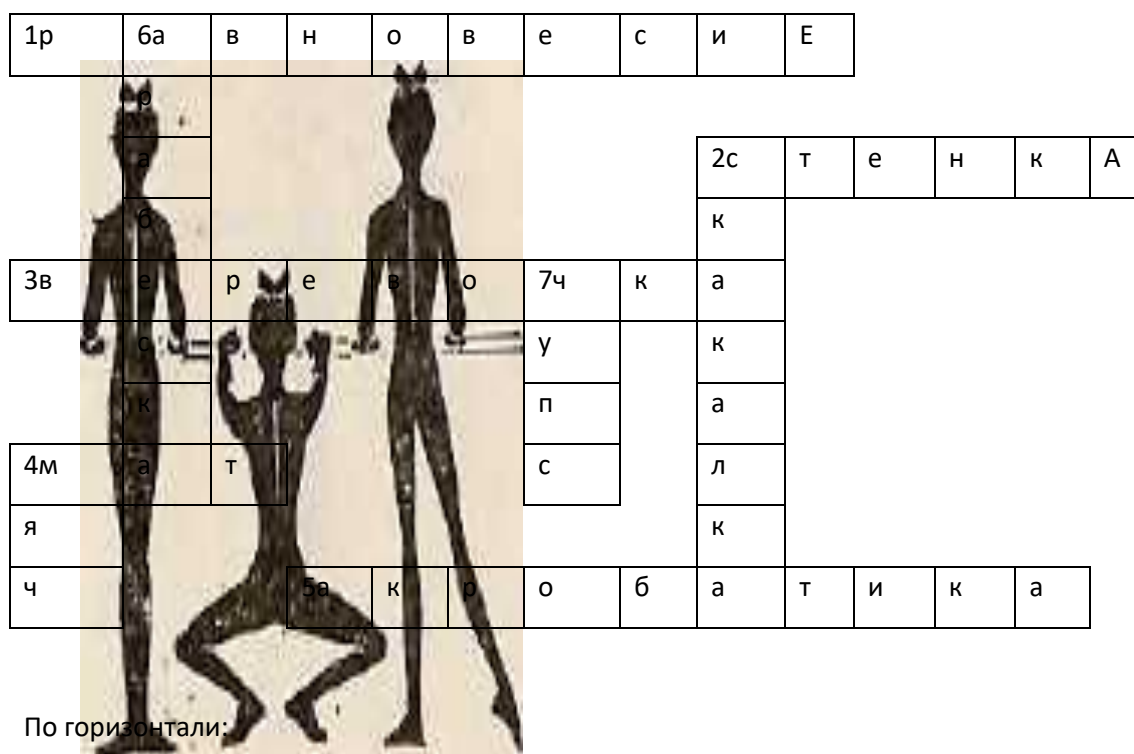
2 ступень

«Поиск и творчество»

Младшая группа

3-4 год обучения

Кроссворд



По горизонтали:

1. Упражнение, выполняемое на носке.
2. Шведская ...
3. "Ласковое" название поперечного шпагата.
4. "Коврик" для занятия акробатикой.
5. Упражнения, выполняемые на гимнастических матах.

По вертикали:

4. Круглый, шарообразный гимнастический предмет.
6. Другое название равновесия "ласточка".
7. Прыжок с "карамельным" названием "Чупа-...".
2. Гимнастический предмет очень похожий на веревку.

творчество»

Младшая группа

3-4 год обучения

2
ступень
«Поиск
и

ГРАН ПЛИЕ

Исходное положение – стоя лицом к опоре, I выворотная позиция.

1-8 (счет) - гран плие (пятки как можно дольше удерживать на полу),

8 (счет) - правую ногу поставить в сторону на носок, перейти во II позицию;

1-8 (счет) – гран плие (пятки не отрывать от пола, таз не отводить назад),

8 (счет) - правую ногу поставить в сторону на носок, перейти в I позицию.

ОБРАТНАЯ ВОЛНА

Исходное положение – стоя лицом к опоре, I прямая позиция ног.

1-2 (счет) - наклон назад,



3-4 (счет) – пружинить,

5-8 (счет) - обратная волна (движение начинать со сгибания ног, затем выпрямить туловище и закончить в круглом полуприседе).

ТЕСТЫ

Пространственно-координационный тест

Ступень «Истоки»:

2 кувырка вперед; 2 прыжка с поворотом на 90° толчком двумя ногами;
 2 кувырка вперед;
 2 прыжка с поворотом на 90°;
 остановка в равновесии на носках, руки в стороны (фиксация 2 сек).

Ступень «Поиск и творчество»:

2 кувырка вперед;
 3 прыжка с поворотом на 180° толчком двумя ногами;
 2 кувырка вперед;
 3 прыжка с поворотом на 360°;
 остановка в равновесии на носках, руки в стороны (фиксация 2 сек).

Ступень «Восхождение»:

2 разноименных поворота в пассе на 180°;
 2 кувырка вперед; 2 прыжка толчком двумя ногами с поворотом на 180°;
 2 кувырка вперед;
 2 прыжка с поворотом 360°;
 остановка в вертикальном равновесии на носке (фиксация 2 сек.)

Ступень «Триумф»:

3 разноименных поворота в пассе на 360°;
 2 кувырка вперед;
 3 прыжка толчком двумя ногами с поворотом на 180°;
 2 кувырка вперед;
 3 прыжка с поворотом 360°;
 остановка в вертикальном равновесии на носке (фиксация 2 сек.)

Прыжковые тесты

Ступень «Истоки»:

Движение «шагом» правой ногой, наскок, вертикальный прыжок ножки под себя;

движение «шагом» левой ногой, наскок, вертикальный прыжок ножки под себя.

Наскок, вертикальный прыжок ножки под себя, наскок, «лягушка», шаг левой ногой, 4 прыжка с ноги на ногу.

2 прыжка «шагом» подряд правой и левой ногой, наскок, прыжок открытый.

Ступень «Поиск и творчество»:

Движение «шагом» правой ногой, наскок, вертикальный прыжок;

движение «шагом» левой ногой, наскок, вертикальный прыжок;

Наскок, вертикальный прыжок, наскок, «мячики», шаг левой ногой, прыжок вперед со сменой ног.

2 прыжка «шагом» подряд правой и левой ногой, наскок, прыжок «чупа-чупс».

Перекидной прыжок;

прыжок, касаясь, в кольцо;

шаг левой с переходом в вертикальное равновесие на носке, (фиксация 2 сек.).

Ступень «Восхождение»:

Движение «шагом» правой ногой, наскок, «разножка» на правую ногу;

движение «шагом» левой ногой, наскок, «разножка» на левую ногу.

Наскок, касаясь в кольцо, наскок, «разножка» в стороны, шаг левой ногой, прыжок вперед со сменой ног;

2 прыжка «шагом» подряд правой и левой ногой, наскок, прыжок «кольцом» двумя ногами.

Перекидной прыжок;

Разбег прыжок касаясь «в кольцо»;

шаг левой с переходом в вертикальное равновесие на носке, (фиксация 2 сек).

Ступень «Триумф»:

Наскок, 3 прыжка в «разножку» с правой ноги;

наскок, 3 прыжка в «разножку» с левой ноги.

Толчком левой ноги прыжок в «кольцо», разбег галопом, перекидной прыжок.

Прыжок шагом;

Прыжок, касаясь в «кольцо»;

Шаг левой ногой открытый прыжок с поворотом на 180°;

Перекидной прыжок, разбег «скачок» в прогиб, перекидной прыжок в «кольцо».

Тесты на гибкость

Требования одинаковы для всех возрастных групп:

Обучающиеся ступеней «Истоки» и «Поиск и творчество» выполняют мост из положения лежа и шпагаты без возвышения;

Ступень «Восхождение» – с возвышением 10 см;

Ступень «Триумф» – с возвышением 20 см.

Баллы	Мост с захватом голени	Шпагаты: продольный (правый, левый), поперечный
12	Взяться руками за голень, ноги прямые, зафиксировать это положение на 2-3 счета.	Бедро касается пола без перегиба в пояснице. Фиксация положения – 5 сек.
11	Взяться руками за голень, ноги прямые, зафиксировать это положение на 1 счет.	Бедро касается пола без перегиба в пояснице. Фиксация положения 2-3 сек.
10	Взяться руками за голень, ноги слегка согнуты.	Бедро касается пола без перегиба в пояснице с небольшим разворотом бедра.
9	Ноги прямые, касание ног.	Бедро касается пола с незначительным прогибом в пояснице.
8	Касание ног, ноги слегка согнуты.	Бедро не полностью касается пола, но упражнение выполнено без технических погрешностей.
7	Ноги прямые, касание пола руками возле пяток	Бедро не полностью касается пола с незначительным разворотом бедра или незначительным прогибом.
6	Касание пола руками возле пяток, ноги слегка согнуты.	Бедро не полностью касается пола, со значительными погрешностями.
5	Расстояние между руками и стопой до 10 см, ноги прямые.	Расстояние от пола до 10 см без нарушения формы.
4	Расстояние между руками и стопой до 10 см, ноги слегка согнуты.	Расстояние от пола до 10 см с незначительным нарушением формы.
3	Расстояние до 10 см, ноги слегка согнуты, фиксация в этом положении – менее 3 счетов.	Расстояние от пола до 10 см с наклоном корпуса вперед.
2	Расстояние между стопой и руками до 20 см, ноги прямые.	Расстояние от пола до 20 см, без технических погрешностей.
1	Расстояние между стопой и руками до 20 см, ноги слегка согнуты.	Расстояние от пола до 20 см, с незначительным нарушением формы.

Тест на скоростные качества

Для ступени «Истоки» - 10 шагов;

ступени «Поиск и творчество» - 20 шагов;

ступени «Восхождения» - 30 шагов;

ступени «Триумф» - 40 шагов.

Бег на месте через скакалку, вращая ее в максимальном темпе

за 10 секунд

Сбавки:

- | | | |
|------------------------------|---|---------|
| 1) за каждый недостающий шаг | – | 1 балл. |
| 2) низкое качество (носки) | – | 1 балл. |
| 3) запутывание скакалки | – | 1 балл. |

Удержание ног без опоры (на полной стопе)

- вперед – левым боком к основному направлению – 5 секунд;

- в сторону – захват ноги разноименной рукой, отпуская руку, держать 5 сек;

- назад – равновесие в шпагате.

Сбавки:

- | | | |
|--------------------------------------|---|---------|
| 1) за каждую недостающую секунду | – | 1 балл. |
| 2) отклонение корпуса от вертикали | – | 1 балл. |
| 3) нога ниже уровня головы | – | 1 балл. |
| ниже уровня плеча | – | 2 балл. |
| 4) качество (носки, колени) | – | 1 балл. |
| 5) потеря равновесия, балансирование | – | 1 балл. |
| 6) невыворотность ног | – | 1 балл. |

Тест

по общей и специальной физической подготовке

Ступени

«Истоки» и «Поиск и творчество»

Балл	Прыжок вверх, руки на пояс.	Прыжок вверх, со взмахом (см)	Наклон вперед (складка) (см)	Прыжок в длину (см)	Равновесие на носок (сек)	Пистолет		Удержание ног у опоры вперед, назад, в сторону
						правой ногой	левой ногой	
1	10-14	10-15	1	90-100	2-4	1	1-2	45° без погрешностей
2	15-16	16-17	2	101-105	5-6	2	3	60° с неточным положением корпуса
3	17-18	18-19	3-4	106-110	7-8	3	4	60° без погрешностей
4	19-20	20-21	5-6	111-115	9-12	4	5	75° с неточным положением корпуса
5	21-22	22-23	7-8	116-120	13-14	5	6	75° без погрешностей
6	23-24	24-25	9	121-123	15-16	6	7	90° с неточным положением корпуса
7	25-26	26-27	10	124-126	17-18	7	8	90° без погрешностей
8	27-28	28-29	11	127-130	19-20	8	9-10	100° (носок на уровне груди) с неточностями
9	29-30	30-31	12	131-135	21-22	9-10	11-12	100° без погрешностей
10	31-32	32-33	13	136-140	23-24	11-12	13-14	110° (носок на уровне плеча) с неточностями
11	33-34	34-35	14	141-145	25-29	13-14	15-16	110° без погрешностей 120° с неточностями
12	35 >	36 >	15 >	146 >	30 >	15 >	17 >	120° (носок на уровне головы) без погрешностей

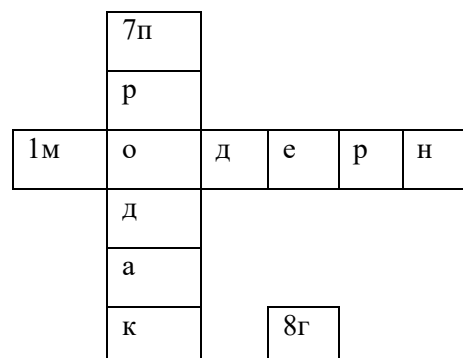
3 ступень

«Восхождение»

Средняя группа

5-6 год обучения

Кроссворд



				бу		ш		р		
				г		е		а		
		2х	у	д	о	ж	н	и	ц	а
		о			л				и	
		р			о				я	
		е			к					
		о								
		г								
		р								
3щ	у	ч	к	а						
			4ф	э	н	т	э	з	и	
	5о	т	ж	и	м	а	н	и	е	
			я							

По горизонтали:

1. Классика "наизнанку".
2. Девочка-гимнастка.
3. Прыжок с "рыбным" названием.
4. Танцевальная дисциплина, в которой использование декораций обязательно.
5. Упражнение для развития силы рук.

По вертикали:

2. "Лучшая подружка" художественной гимнастики.
6. Упражнение на пресс на шведской стенке.
7. Танцевальная дисциплина, в которой возраст не имеет значение
8. Название нашего коллектива "Мисс...".



3 ступень

«Восхождение»

Средняя группа

5-6 год обучени

ЗАДНЕЕ РАВНОВЕСИЕ

Исходное положение - стоя правым боком к опоре, I позиция ног, левая рука в III позиции.

1-2 (счет) – поднять правую прямую ногу вперед,

3-4 (счет) - наклон назад, коснуться левой рукой пола;

5-6 (счет) - выпрямиться, удерживая правую ногу впереди, левая рука в III позиции,

7-8 (счет) – вернуться в исходное положение.

ПРЫЖОК В КОЛЬЦО

Исходное положение - небольшой полуприсед на двух ногах, руки назад - книзу (в положение замаха). Прыжок в кольцо, руки вверх (носок выше уровня головы).

ТЕСТЫ

Пространственно-координационный тест

Ступень «Истоки»:



2 кувырка вперед; 2 прыжка с поворотом на 90° толчком двумя ногами;

2 кувырка вперед;

2 прыжка с поворотом на 90°;

остановка в равновесии на носках, руки в стороны (фиксация 2 сек).

Ступень «Поиск и творчество»:

2 кувырка вперед;

3 прыжка с поворотом на 180° толчком двумя ногами;

2 кувырка вперед;

3 прыжка с поворотом на 360°;
 остановка в равновесии на носках, руки в стороны (фиксация 2 сек).

Ступень «Восхождение»:

2 разноименных поворота в пассе на 180°;
 2 кувырка вперед; 2 прыжка толчком двумя ногами с поворотом на 180°;
 2 кувырка вперед;
 2 прыжка с поворотом 360°;
 остановка в вертикальном равновесии на носке (фиксация 2 сек.)

Ступень «Триумф»:

3 разноименных поворота в пассе на 360°;
 2 кувырка вперед;
 3 прыжка толчком двумя ногами с поворотом на 180°;
 2 кувырка вперед;
 3 прыжка с поворотом 360°;
 остановка в вертикальном равновесии на носке (фиксация 2 сек.)

Прыжковые тесты

Ступень «Истоки»:

Движение «шагом» правой ногой, наскок, вертикальный прыжок ножки под себя;

движение «шагом» левой ногой, наскок, вертикальный прыжок ножки под себя.

Наскок, вертикальный прыжок ножки под себя, наскок, «лягушка», шаг левой ногой, 4 прыжка с ноги на ногу.

2 прыжка «шагом» подряд правой и левой ногой, наскок, прыжок открытый.

Ступень «Поиск и творчество»:

Движение «шагом» правой ногой, наскок, вертикальный прыжок;

движение «шагом» левой ногой, наскок, вертикальный прыжок;

Наскок, вертикальный прыжок, наскок, «мячики», шаг левой ногой, прыжок вперед со сменой ног.

2 прыжка «шагом» подряд правой и левой ногой, наскок, прыжок «чупа-чупс».

Перекидной прыжок;

прыжок, касаясь, в кольцо;

шаг левой с переходом в вертикальное равновесие на носке, (фиксация 2 сек.)

Ступень «Восхождение»:

Движение «шагом» правой ногой, наскок, «разножка» на правую ногу;

движение «шагом» левой ногой, наскок, «разножка» на левую ногу.

Наскок, касаясь в кольцо, наскок, «разножка» в стороны, шаг левой ногой, прыжок вперед со сменой ног;

2 прыжка «шагом» подряд правой и левой ногой, наскок, прыжок «кольцом» двумя ногами.

Перекидной прыжок;

Разбег прыжок касаясь «в кольцо»;

шаг левой с переходом в вертикальное равновесие на носке, (фиксация 2 сек).

Ступень «Триумф»:

Наскок, 3 прыжка в «разножку» с правой ноги;

наскок, 3 прыжка в «разножку» с левой ноги.

Толчком левой ноги прыжок в «кольцо», разбег галопом, перекидной прыжок.

Прыжок шагом;

Прыжок, касаясь в «кольцо»;

Шаг левой ногой открытый прыжок с поворотом на 180°;

Перекидной прыжок, разбег «скачок» в прогиб, перекидной прыжок в «кольцо».

Тесты на гибкость

Требования одинаковы для всех возрастных групп:

Обучающиеся ступеней «Истоки» и «Поиск и творчество» выполняют мост из положения лежа и шпагаты без возвышения;

Ступень «Восхождение» – с возвышением 10 см;

Ступень «Триумф» – с возвышением 20 см.

Баллы	Мост с захватом голени	Шпагаты: продольный (правый, левый), поперечный
12	Взяться руками за голень, ноги прямые, зафиксировать это положение на 2-3 счета.	Бедро касается пола без перегиба в пояснице. Фиксация положения – 5 сек.

11	Взяться руками за голень, ноги прямые, зафиксировать это положение на 1 счет.	Бедро касается пола без перегиба в пояснице. Фиксация положения 2-3 сек.
10	Взяться руками за голень, ноги слегка согнуты.	Бедро касается пола без перегиба в пояснице с небольшим разворотом бедра.
9	Ноги прямые, касание ног.	Бедро касается пола с незначительным прогибом в пояснице.
8	Касание ног, ноги слегка согнуты.	Бедро не полностью касается пола, но упражнение выполнено без технических погрешностей.
7	Ноги прямые, касание пола руками возле пяток	Бедро не полностью касается пола с незначительным разворотом бедра или незначительным прогибом.
6	Касание пола руками возле пяток, ноги слегка согнуты.	Бедро не полностью касается пола, со значительными погрешностями.
5	Расстояние между руками и стопой до 10 см, ноги прямые.	Расстояние от пола до 10 см без нарушения формы.
4	Расстояние между руками и стопой до 10 см, ноги слегка согнуты.	Расстояние от пола до 10 см с незначительным нарушением формы.
3	Расстояние до 10 см, ноги слегка согнуты, фиксация в этом положении – менее 3 счетов.	Расстояние от пола до 10 см с наклоном корпуса вперед.
2	Расстояние между стопой и руками до 20 см, ноги прямые.	Расстояние от пола до 20 см, без технических погрешностей.
1	Расстояние между стопой и руками до 20 см, ноги слегка согнуты.	Расстояние от пола до 20 см, с незначительным нарушением формы.

Предметные тесты

Предмет	«Восхождение»	«Триумф»
Скакалка	Стоя на носках, узлы в 2-х руках: 2 боковых вращения, перехватывая узлы правой рукой, бросок вверх, поймать выпрыгиванием	Бросок сложенной вдвое скакалки в лицевой плоскости, поворот переступанием на 360°, ловля сложенной скакалки двумя руками в глубоком наклоне назад, нога впереди на носке.
Обруч	3 поворота переступанием, сначала передавая обруч за спиной в горизонтальной плоскости, затем в темпе переводя обруч в боковую плоскость, бросок левой рукой	На подбивном прыжке бросок обруча вверх в лицевой плоскости, поворот переступанием на 360°, поймать его двумя руками за спиной, наклон назад до касания обручем пола, нога впереди на носке.

	вверх, поймать обруч правой в вертикальном равновесии во вращении.	
Мяч	Вертикальный выкрут в боковой плоскости с мячом правой ногой назад на носке, высокий бросок, прыжок «козлик» с поворотом на 360°, поймать мяч левой рукой в стойке на носках.	Высокий бросок, поворот переступанием на 360°, ловля мяча ногами сидя.
Булавы	<p>1. На равномерных шагах (4 шага) однократное жонглирование булавой без передачи ее из руки в руку.</p> <p>2. На равномерных шагах, вращая левую булаву в боковой плоскости (малые круги), бросок правой под плечо; в темпе поменять руки.</p>	На прыжке «шагом» бросок правой рукой булавы в горизонтальной плоскости, а левой в вертикальном, на 2-м прыжке «шагом» ловля правой рукой булавы; вертикальное равновесие на носке, ловля левой рукой булавы.
Лента	<p>Стоя на носках, выполнить вертикальную змейку в лицевой плоскости на 16 счетов правой рукой.</p> <p>Стоя на носках, выполнить спираль в лицевой плоскости на 16 счетов правой рукой.</p> <p>Стоя на носках, выполнить спираль в лицевой плоскости на 16 счетов левой рукой.</p>	Кувырок вперед с возвратом ленты.

Тесты по специальной физической подготовке

для ступеней «Восхождение» и «Триумф»

(оценка от 1 до 10 баллов)

Тест 1

Музыкальное сопровождение $\frac{3}{4}$.

Длительность 8 тактов: 1 такт–1 сек

И.п. – левым боком к основному направлению,

выпад на правой ноге, корпус влево.

Такты

1-3 – 3 одноименных поворота на 360° вправо в пассэ, разведя руки в стороны через реливе;

– Переход в переднее равновесие в шпагат, руки в стороны.

5-7 – Держать равновесие.

8 – Приставить ногу, поворот на 180°.

Стать в исходное положение с левой ноги.

Сбавки:

- | | |
|---|------------|
| 1. За каждый недостающий такт при выполнении равновесия | – 2 балла. |
| 2. Подскок в 5-м такте | – 2 балла. |
| 3. Выход в равновесие дольше 1-го такта | – 1 балл. |
| 4. Перемещение амплитуды равновесия | – 1 балл. |
| 5. Нарушение амплитуды равновесия | – 1 балл. |
| 6. Ошибки при выполнении поворотов | – 1 балл. |

Тест 2

Музыкальное сопровождение $\frac{3}{4}$.

Исходное положение: стойка на носках, руки в стороны, левым боком к основному направлению.

Такты:

1 – Шаг правой ноги, «козлик» вперед.

2 – «Козлик» назад.

3 – «Козлик» вперед.

4 – Шагом правой ноги переместиться на носок, вертикальное равновесие.

5-7 – Держать равновесие.

8 – Приставить ногу, поворот на 180°.

Все в другую сторону, с другой ноги.

Сбавки:

- | | |
|--|------------|
| 1 За каждый недостающий такт при выполнении равновесия | – 2 балла. |
| 2 Подскок в 5-м такте | – 2 балла. |
| 3 Выход в равновесие дольше 1-го такта | – 1 балл. |
| 4 Перемещение амплитуды равновесия | – 1 балл. |
| 5 Нарушение амплитуды равновесия, нога выше головы. | – 1 балл. |
| 6 Ошибки при выполнении прыжков | – 1 балл. |

Тест на скоростные качества

Для ступени «Истоки» - 10 шагов;

ступени «Поиск и творчество» - 20 шагов;

ступени «Восхождения» - 30 шагов;

ступени «Триумф» - 40 шагов.

Бег на месте через скакалку, вращая ее в максимальном темпе за 10 секунд

Сбавки:

- | | | |
|------------------------------|---|---------|
| 1) за каждый недостающий шаг | – | 1 балл. |
| 2) низкое качество (носки) | – | 1 балл. |
| 3) запутывание скакалки | – | 1 балл. |

Удержание ног без опоры (на полной стопе)

- вперед – левым боком к основному направлению – 5 секунд;
- в сторону – захват ноги разноименной рукой, отпуская руку, держать 5 сек;
- назад – равновесие в шпагате.

Сбавки:

- | | | |
|--------------------------------------|---|---------|
| 1) за каждую недостающую секунду | – | 1 балл. |
| 2) отклонение корпуса от вертикали | – | 1 балл. |
| 3) нога ниже уровня головы | – | 1 балл. |
| ниже уровня плеча | – | 2 балл. |
| 4) качество (носки, колени) | – | 1 балл. |
| 5) потеря равновесия, балансирование | – | 1 балл. |
| 6) невыворотность ног | – | 1 балл. |

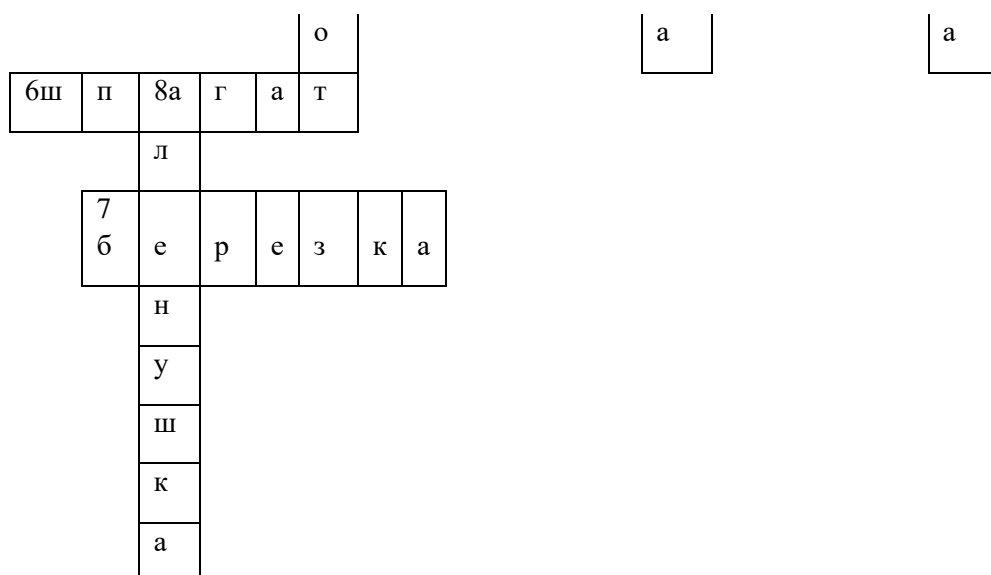
Тест

по общей и специальной физической подготовке

Ступени

«Восхождение» и «Триумф»

Баллы	Прыжок вверх, руки на поясе	Прыжок вверх, со взмахом. (см)	Наклон вперед (складка) (см)	Серия прыжков в 2 X 2 (ноги прямые - согнуты)	Уголок Количество градусов	Равновесие на носках (сек)	Пасе на всей стопе	Удержание ног у опоры вперед, назад, в сторону
1	10-14	10-15	1	2	10\90□	4-8	2-4	45□ без погрешностей
2	15-17	16-18	2	3	11-12\90□	9-10	5-6	60□ без погрешностей.
3	18-19	19-20	3	4	13-14\90□	11-12	7-10	90□ с неточным положением корпуса.
4	19.5-20	20.5-21	4-5	5	15-16\90□	13-14	11-13	90□ без погрешностей.
5	21-23	22-24	6-7	6	17-18\90□	15-16	14-15	100□ с неточным положением корпуса.
6	24-25	25-26	8-9	7	19-20\90□	17-18	16-17	100□ без погрешностей.



По горизонтали:

1. Свободный полет после отталкивания ногами.
2. Преподаватель хореографии.
3. Деми плие.
4. Последовательное сгибание и разгибание в суставах.
5. Дугообразное, прогнутое положение тела.
6. "Веревочка"
7. Стойка на лопатка.

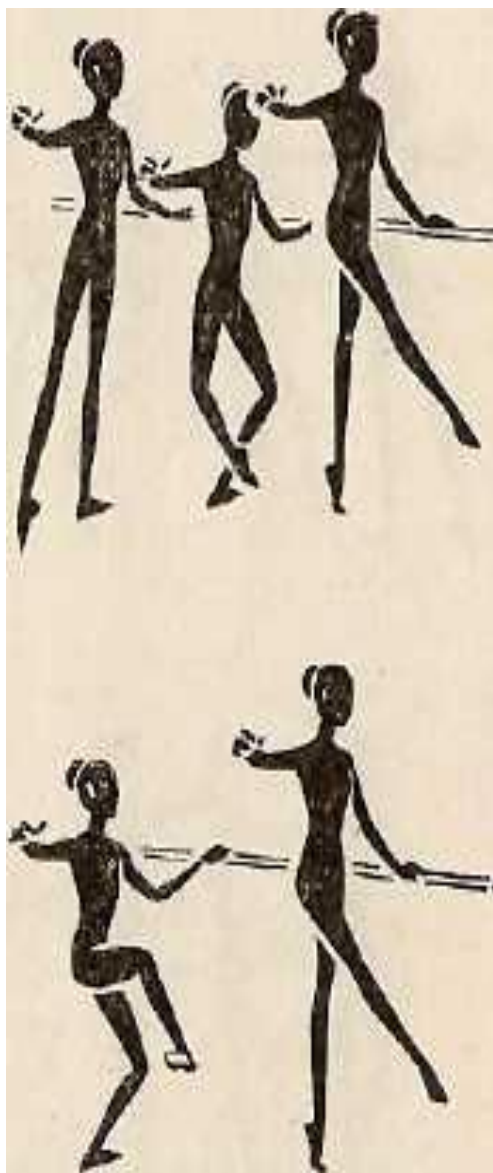
По вертикали:

8. Упражнение с именем девочки.
3. Вращательное движение тела вокруг своей оси.
9. Блюдо из картошки и название танцевального направления.
10. Вертикальное положение тела ногами вверх.
11. Положение с выставлением и сгибанием опорной ноги.
12. Согнутое положение тела с последующей опорой (колени к плечам, захват за голени)

«Триумф»

Старшая группа

7-8 год обучения



БАТМАН ФОНДЮ

Исходное положение - стоя боком к опоре, правую ногу поставить в сторону на носок, правую руку во II позицию;

1-2 (счет) - батман фондю – приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке,

3-4 (счет) – подъем на полупальцы, (ногу поднять на высоту 45°);

5-6 (счет) - опускаясь на всю стопу с полуприседом на левой ноге, правую ногу согнуть, подъем на себя (бедро не опускать);

7-8 (счет) - разгибая левую ногу поднимаясь на полупальцы, выпрямить правую ногу вперед (на высоту 45°).

Упражнение выполнять «крестом».



ГРАН БАТМАН ЖЭТЭ НАЗАД

Исходное положение - стоя боком к опоре, правую ногу поставить вперед на носок, правую руку - во II позицию.

1 (счет) - гран батман жэтэ назад;

2 (счет) – исходное положение;

3 (счет) - гран батман жэтэ назад;

4 (счет) – исходное положение;

5-6 (счет) - махом ноги вперед поворот кругом, правую руку положить на опору, левую руку вперед;

7-8 (счет) держать равновесие.

Т Е С Т Ы

Пространственно-координационный тест

Ступень «Истоки»:

2 кувырка вперед; 2 прыжка с поворотом на 90° толчком двумя ногами;
 2 кувырка вперед;
 2 прыжка с поворотом на 90°;
 остановка в равновесии на носках, руки в стороны (фиксация 2 сек).

Ступень «Поиск и творчество»:

2 кувырка вперед;
 3 прыжка с поворотом на 180° толчком двумя ногами;
 2 кувырка вперед;
 3 прыжка с поворотом на 360°;
 остановка в равновесии на носках, руки в стороны (фиксация 2 сек).

Ступень «Восхождение»:

2 разноименных поворота в пассе на 180°;
 2 кувырка вперед; 2 прыжка толчком двумя ногами с поворотом на 180°;
 2 кувырка вперед;
 2 прыжка с поворотом 360°;
 остановка в вертикальном равновесии на носке (фиксация 2 сек.)

Ступень «Триумф»:

3 разноименных поворота в пассе на 360°;
 2 кувырка вперед;
 3 прыжка толчком двумя ногами с поворотом на 180°;
 2 кувырка вперед;
 3 прыжка с поворотом 360°;

остановка в вертикальном равновесии на носке (фиксация 2 сек.)

Прыжковые тесты

Ступень «Истоки»:

Движение «шагом» правой ногой, наскок, вертикальный прыжок ножки под себя;

движение «шагом» левой ногой, наскок, вертикальный прыжок ножки под себя.

Наскок, вертикальный прыжок ножки под себя, наскок, «лягушка», шаг левой ногой, 4 прыжка с ноги на ногу.

2 прыжка «шагом» подряд правой и левой ногой, наскок, прыжок открытый.

Ступень «Поиск и творчество»:

Движение «шагом» правой ногой, наскок, вертикальный прыжок;

движение «шагом» левой ногой, наскок, вертикальный прыжок;

Наскок, вертикальный прыжок, наскок, «мячики», шаг левой ногой, прыжок вперед со сменой ног.

2 прыжка «шагом» подряд правой и левой ногой, наскок, прыжок «чупа-чупс».

Перекидной прыжок;

прыжок, касаясь, в кольцо;

шаг левой с переходом в вертикальное равновесие на носке, (фиксация 2 сек.)

Ступень «Восхождение»:

Движение «шагом» правой ногой, наскок, «разножка» на правую ногу;

движение «шагом» левой ногой, наскок, «разножка» на левую ногу.

Наскок, касаясь в кольцо, наскок, «разножка» в стороны, шаг левой ногой, прыжок вперед со сменой ног;

2 прыжка «шагом» подряд правой и левой ногой, наскок, прыжок «кольцом» двумя ногами.

Перекидной прыжок;

Разбег прыжок касаясь «в кольцо»;

шаг левой с переходом в вертикальное равновесие на носке, (фиксация 2 сек).

Ступень «Триумф»:

Наскок, 3 прыжка в «разножку» с правой ноги;

наскок, 3 прыжка в «разножку» с левой ноги.

Толчком левой ноги прыжок в «кольцо», разбег галопом, перекидной прыжок.

Прыжок шагом;

Прыжок, касаясь в «кольцо»;

Шаг левой ногой открытый прыжок с поворотом на 180°;

Перекидной прыжок, разбег «скачок» в прогиб, перекидной прыжок в «кольцо».

Тесты на гибкость

Требования одинаковы для всех возрастных групп:

Обучающиеся ступеней «Истоки» и «Поиск и творчество» выполняют мост из положения лежа и шпагаты без возвышения;

Ступень «Восхождение» – с возвышением 10 см;

Ступень «Триумф» – с возвышением 20 см.

Баллы	Мост с захватом голени	Шпагаты: продольный (правый, левый), поперечный
12	Взяться руками за голень, ноги прямые, зафиксировать это положение на 2-3 счета.	Бедро касается пола без перегиба в пояснице. Фиксация положения – 5 сек.
11	Взяться руками за голень, ноги прямые, зафиксировать это положение на 1 счет.	Бедро касается пола без перегиба в пояснице. Фиксация положения 2-3 сек.
10	Взяться руками за голень, ноги слегка согнуты.	Бедро касается пола без перегиба в пояснице с небольшим разворотом бедра.
9	Ноги прямые, касание ног.	Бедро касается пола с незначительным прогибом в пояснице.
8	Касание ног, ноги слегка согнуты.	Бедро не полностью касается пола, но упражнение выполнено без технических погрешностей.
7	Ноги прямые, касание пола руками возле пяток	Бедро не полностью касается пола с незначительным разворотом бедра или незначительным прогибом.
6	Касание пола руками возле пяток, ноги слегка согнуты.	Бедро не полностью касается пола, со значительными погрешностями.
5	Расстояние между руками и стопой до 10 см, ноги прямые.	Расстояние от пола до 10 см без нарушения формы.

4	Расстояние между руками и стопой до 10 см, ноги слегка согнуты.	Расстояние от пола до 10 см с незначительным нарушением формы.
3	Расстояние до 10 см, ноги слегка согнуты, фиксация в этом положении – менее 3 счетов.	Расстояние от пола до 10 см с наклоном корпуса вперед.
2	Расстояние между стопой и руками до 20 см, ноги прямые.	Расстояние от пола до 20 см, без технических погрешностей.
1	Расстояние между стопой и руками до 20 см, ноги слегка согнуты.	Расстояние от пола до 20 см, с незначительным нарушением формы.

Предметные тесты

Предмет	«Восхождение»	«Триумф»
Скакалка	Стоя на носках, узлы в 2-х руках: 2 боковых вращения, перехватывая узлы правой рукой, бросок вверх, поймать выпрыгиванием	Бросок сложенной вдвое скакалки в лицевой плоскости, поворот переступанием на 360°, ловля сложенной скакалки двумя руками в глубоком наклоне назад, нога впереди на носке.
Обруч	3 поворота переступанием, сначала передавая обруч за спиной в горизонтальной плоскости, затем в темпе переводя обруч в боковую плоскость, бросок левой рукой вверх, поймать обруч правой в вертикальном равновесии во вращении.	На подбивном прыжке бросок обруча вверх в лицевой плоскости, поворот переступанием на 360°, поймать его двумя руками за спиной, наклон назад до касания обручем пола, нога впереди на носке.
Мяч	Вертикальный выкрут в боковой плоскости с мячом правой ногой назад на носке, высокий бросок, прыжок «козлик» с поворотом на 360°, поймать мяч левой рукой в стойке на носках.	Высокий бросок, поворот переступанием на 360°, ловля мяча ногами сидя.
Булавы	1. На равномерных шагах (4 шага) однократное жонглирование булавой без передачи ее из руки в руку. 2. На равномерных шагах, вращая левую булаву в боковой плоскости (малые круги), бросок правой под плечо; в темпе поменять руки.	На прыжке «шагом» бросок правой рукой булавы в горизонтальной плоскости, а левой в вертикальном, на 2-м прыжке «шагом» ловля правой рукой булавы; вертикальное равновесие на носке, ловля левой рукой булавы.
Лента	Стоя на носках, выполнить вертикальную змейку в лицевой	Кувырок вперед с возвратом ленты.

	<p>плоскости на 16 счетов правой рукой.</p> <p>Стоя на носках, выполнить спираль в лицевой плоскости на 16 счетов правой рукой.</p> <p>Стоя на носках, выполнить спираль в лицевой плоскости на 16 счетов левой рукой.</p>	
--	--	--

Тесты по специальной физической подготовке

для ступеней «Восхождение» и «Триумф»

(оценка от 1 до 10 баллов)

Тест 1

Музыкальное сопровождение $\frac{3}{4}$.

Длительность 8 тактов: 1 такт–1 сек

И.п. – левым боком к основному направлению,

выпад на правой ноге, корпус влево.

Такты

1-3 – 3 одноименных поворота на 360° вправо в пассэ, разведя руки в стороны через реливе;

– Переход в переднее равновесие в шпагат, руки в стороны.

5-7 – Держать равновесие.

8 – Приставить ногу, поворот на 180°.

Стать в исходное положение с левой ноги.

Сбавки:

1. За каждый недостающий такт при выполнении равновесия – 2 балла.
2. Подскок в 5-м такте – 2 балла.
3. Выход в равновесие дольше 1-го такта – 1 балл.
4. Перемещение амплитуды равновесия – 1 балл.
5. Нарушение амплитуды равновесия – 1 балл.
6. Ошибки при выполнении поворотов – 1 балл.

Тест 2

Музыкальное сопровождение $\frac{3}{4}$.

Исходное положение: стойка на носках, руки в стороны, левым боком к основному направлению.

Такты:

1 – Шаг правой ноги, «козлик» вперед.

2 – «Козлик» назад.

3 – «Козлик» вперед.

4 – Шагом правой ноги переместиться на носок, вертикальное равновесие.

5-7 – Держать равновесие.

8 – Приставить ногу, поворот на 180°.

Все в другую сторону, с другой ноги.

Сбавки:

- | | |
|--|------------|
| 1 За каждый недостающий такт при выполнении равновесия | – 2 балла. |
| 2 Подскок в 5-м такте | – 2 балла. |
| 3 Выход в равновесие дольше 1-го такта | – 1 балл. |
| 4 Перемещение амплитуды равновесия | – 1 балл. |
| 5 Нарушение амплитуды равновесия, нога выше головы. | – 1 балл. |
| 6 Ошибки при выполнении прыжков | – 1 балл. |

Тест на скоростные качества

Для ступени «Истоки» - 10 шагов;

ступени «Поиск и творчество» - 20 шагов;

ступени «Восхождения» - 30 шагов;

ступени «Триумф» - 40 шагов.

Бег на месте через скакалку, вращая ее в максимальном темпе

за 10 секунд

Сбавки:

- | | | |
|------------------------------|---|---------|
| 1) за каждый недостающий шаг | – | 1 балл. |
| 2) низкое качество (носки) | – | 1 балл. |
| 3) запутывание скакалки | – | 1 балл. |

Удержание ног без опоры (на полной стопе)

- вперед – левым боком к основному направлению – 5 секунд;
- в сторону – захват ноги разноименной рукой, отпуская руку, держать 5 сек;
- назад – равновесие в шпагате.

Сбавки:

- | | | |
|--------------------------------------|---|---------|
| 1) за каждую недостающую секунду | – | 1 балл. |
| 2) отклонение корпуса от вертикали | – | 1 балл. |
| 3) нога ниже уровня головы | – | 1 балл. |
| ниже уровня плеча | – | 2 балл. |
| 4) качество (носки, колени) | – | 1 балл. |
| 5) потеря равновесия, балансирование | – | 1 балл. |
| 6) невыворотность ног | – | 1 балл. |

Тест

по общей и специальной физической подготовке

Ступени

«Восхождение» и «Триумф»

Баллы	Прыжок вверх, руки на поясе	Прыжок вверх, со взмахом. (см)	Наклон вперед (складка) (см)	Серия прыжков в 2 X 2 (ноги прямые - согнуты)	Уголок Колличество\ градусы	Равновесие на носках (сек)	Пасе на всей стопе	Удержание ног у опоры вперед, назад, в сторону
1	10-14	10-15	1	2	10\90°	4-8	2-4	45° без погрешностей
2	15-17	16-18	2	3	11-12\90°	9-10	5-6	60° без погрешностей.
3	18-19	19-20	3	4	13-14\90°	11-12	7-10	90° с неточным положением корпуса.
4	19.5-20	20.5-21	4-5	5	15-16\90°	13-14	11-13	90° без погрешностей.
5	21-23	22-24	6-7	6	17-18\90°	15-16	14-15	100° с неточным положением корпуса.
6	24-25	25-26	8-9	7	19-20\90°	17-18	16-17	100° без погрешностей.
7	26-28	27-29	10-11	8	10\110°	19-20	18-19	110° с неточным положением корпуса.
8	29-30.5	30-31.5	12	9	11-15\110°	21-22	20-21	110° без погрешностей.
9	31-33	32-34	13-14	10	16-20\110°	23-24	22-24	120° с неточностями
10	33.5-35	34.5-36	15-16	11-12	5\180°	25-26	25-26	120° без погрешностей.
11	36-39	37-41	17-18	13-14	6-9\180°	27-29	27-29	145° с неточностями.
12	40 >	42 >	19 >	15 >	10\180°	30 >	30 >	145° без погрешностей и выше.

**Календарно - тематический учебный план – график
по современной танцевальной гимнастике «Мисс Грация»**

1 ступень «Истоки»

Подготовительная группа 1-й год обучения

Предмет «Гимнастика»

№	Дата	Тема	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля/ аттестации
1.	2.09	Введение в программу. Знакомство с коллективом. Исторические сведения о художественной гимнастике и хореографии.	18-20	Беседа, презентация коллектива	1	СК «Горняк»	Рефлексивные методики: «Я хочу стать «Мисс Грацией», «Хочу учиться танцевать!».
2. Физическая подготовка 17 часов (8/9)							
2.1.	5.09-29.05	Общая физическая подготовка (ОФП). <i>Акробатические упражнения:</i> - группировка; - из упора присев перекаты назад и вперед (в группировке) – «Ванька-встанька»; - перекаты в положении лежа – «бревнышко»; - стойка на лопатках – «березка» с помощью преподавателя; - мост из положения лежа с помощью преподавателя; - комбинации акробатических	18-20	Игровая; комбинированное занятие; конкурс; соревнования; групповая; занятие-практикум; практическая; занятие-путешествие; занятие-фантазия.	11(5/6)	СК «Горняк»	Блиц-опрос; -выполнение изученных упражнений; конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия; -конкурсы: «Царевна-Лягушка», «Мисс Баттерфляй», «Дин-Дон», «кукла Маша, кукла Даша...»; промежуточный контроль;

		упражнений в образно двигательных действиях.					беседа; итоговое занятие.
2.2.	5.09-29.05	Специальная физическая подготовка (СФП). <i>Специальные виды бега и ходьбы:</i> - мягкий бег; - бег с высоким подниманием ног вперед; - шаг с носка, на носках, пятках; - шаги в приседе - «гусиная» ходьба.	18-20	Игровая; групповая; практическая; соревнования.	6(3/3)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия.
3. Основные упражнения художественной гимнастики 30 часов (5/25)							
3.1.	14.10-29.05	Прыжки: -прыжок выпрямившись; - прыжки на правой, на левой и с чередованием ног; - прыжок открытый; - прыжки в приседе – «мячики»; - сочетание шагов и прыжков.	18-20	Игровая; практическая; соревнования; по усвоению новых знаний; групповая.	6(1/5)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение движение.
3.2.	18.11-29.05	Равновесия: - стойка на носках руки на поясе; - равновесие в стойке на одной ноге другая согнута носок к колену – «журавлик» на всей стопе.	18-20	Игровая; практическая; соревнования; по усвоению новых знаний; групповая.	5(1/4)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение движение.
3.3.	16.09-29.05	Волны и взмахи: - волны руками вертикальные одновременные;	18-20	Игровая; практическая; соревнования; по	5(1/4)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям;

		<ul style="list-style-type: none"> - волна туловищем вперед у опоры; - взмах руками. 		усвоению новых знаний; групповая.			открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение движение.
3.4.	20.01-29.05	<p>Повороты и вращения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переступанием на 90° и 180°; - скрестные на 90°; - одноименные на 90° - «пассе». 	18-20	Игровая; практическая; соревнования; по усвоению новых знаний; групповая.	5(1/4)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение движение.
3.5.	17.03-29.05	<p>Предметная подготовка:</p> <p><i>1. упражнение со скакалкой:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - качания, махи; - круги скакалкой; - вращение скакалки; - прыжки через скакалку, вращая ее вперед. <p><i>2. Упражнения с обручем:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - махи и круги обручем в различных плоскостях; - качания обруча; - вращения обруча на полу; - вращения обруча на кисти. 	18-20	Игровая; практическая; соревнования; по усвоению новых знаний; групповая.	9(1/8)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение движение.
4. Упражнения классификационной программы 6 часов (3/3)							
4.1.	24.02-29.05	<p>Элементы и связки без предмета с элементами акробатики.</p> <p><i>Разучивание и тренировка упражнений</i></p>	18-20	Практическая; соревнования; по усвоению	2(1/1)	СК «Горняк»	Тестирование; открытые занятия; конкурс на лучшее

		<i>классификационной программы:</i> - элементы и связки без предмета с элементами акробатики.		новых знаний; групповая.			исполнение движение.
4.2.	24.03-29.05	Элементы и связки со скакалкой. <i>Разучивание и тренировка упражнений классификационной программы:</i> - элементы и связки со скакалкой.	18-20	Практическая; соревнования; по усвоению новых знаний; групповая.	2(1/1)	СК «Горняк»	Тестирование; открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение движение.
4.3.	14.04-29.05	Элементы и связки с обручем. <i>Разучивание и тренировка упражнений классификационной программы:</i> - элементы и связки с обручем.	18-20	Практическая; соревнования; по усвоению новых знаний; групповая.	2(1/1)	СК «Горняк»	Тестирование; открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение движение.
5. Упражнения для показательных выступлений 10 часов (2/8)							
5.1.	21.04-29.05	Составление, разучивание и отработка комбинаций: -с элементами акробатики; - с элементами танцев.	18-20	Творческие отчеты; занятие-фантазия.	5(1/4) 5(1/4)	СК «Горняк»	Тестирование; открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение движение.
6. Музыкально-ритмическая подготовка 6 часов (3/3)							
6.1.	25.11-29.05	Ритмика: - хлопки в такт музыки; - ритмичная ходьба в различном темпе: среднем, медленном, быстром; - ходьба с переходом на бег; - различные комбинации упражнений с	18-20	Групповая; практическая; игровая.	2(1/1)	СК «Горняк»	Тестирование; блиц-опрос; конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.

		изменением темпа музыки.					
6.2.	16.09-29.05	Музыкально-ритмические игры и упражнения: -упражнение «Хлопай-топай»; - упражнение «Тихо-громко»; - игра «Дети и медведь»; - игра «Считалочка».	18-20	Групповая; практическая; игровая.	2(1/1)	СК «Горняк»	Тестирование; блиц-опрос; конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
6.2.	24.04-29.05	Музыкальные навыки: - различие динамики звука «громко-тихо»; - умение слышать и передавать в движении ярко выраженные ритмические акценты; - самостоятельное начало движений и заканчивание движений с началом и окончанием музыки; -выполнение упражнений под счет и музыку.	18-20	Групповая; практическая; игровая.	2(1/1)	СК «Горняк»	Тестирование; блиц-опрос; конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
7. Промежуточная аттестация. 1 час Сдача контрольных нормативов. 1 час							
8. Итоговое занятие. 1 час Конкурс-соревнования «Мисс Грация». 1 час							

Календарно - тематический учебный план - график
по современной танцевальной гимнастике «Мисс Грация»

1 ступень «Истоки»

Подготовительная группа 2-й год обучения

Предмет «Гимнастика»

№	Дата	Тема	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля/ аттестации
---	------	------	-------	---------------	--------------	------------------	----------------------------

1.	3.09	Введение в программу. Обсуждение интересных событий в мире художественной гимнастики и хореографии Гигиена, закаливание, режим и питание детей.	14-40	Беседа	1	СК «Горняк »	Блиц-опрос
2. Физическая подготовка 17 часов(8/9)							
2.1.	4.09-30.05	Общая физическая подготовка (ОФП).	14-40	Игровая; занятие-фантазия.	11(5/6)	СК «Горняк »	Открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение; итоговые занятия по полугодиям.
2.2.	4.09-30.05	Строевые упражнения: - построения и перестроения в шеренги и колонны; - выполнение строевых команд; - передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, по диагонали; - самостоятельное построение круга; - расширение и сужение круга; - перестроение из одной шеренги в несколько; - соблюдение интервала друг между другом.	14-40	Игровая; занятие-фантазия.	2(1/1)	СК «Горняк »	Открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение; итоговые занятия по полугодиям.
2.3.	4.09-30.05	Общеразвивающие упражнения: - основные движения прямыми и согнутыми руками (рывки, круги руками) и ногами (велосипед, ножницы); - основные движения туловищем (столик, наклоны) и головой; - полуприседание, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа.	14-40	Игровая; занятие-фантазия.	2(1/1)	СК «Горняк »	Открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение; итоговые занятия по полугодиям.

2.4.	4.09-30.05	<p>Упражнения для развития мышечной силы и гибкости:</p> <p>- образные, игровые и двигательные действия:</p> <p>«сильные» - игра в снежки и «мягкие» - крылья птицы - руки;</p> <p>«сильные» - махи и «мягкие» - ноги;</p> <p>«пружинки»; «часики»;</p> <p>«столик»; «складочка»;</p> <p>«бабочка»; «лягушка»; «куколка»</p> <p>«кузнечик»; «корзиночка»; «колечко»;</p> <p>- комплексы упражнений для мышц спины и живота.</p>	14-40	Игровая; занятие-фантазия.	2(1/1)	СК «Горняк»	Открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение; итоговые занятия по полугодиям.
2.5.	11.10-30.05	<p>Акробатические упражнения:</p> <p><i>Акробатические упражнения:</i></p> <p>- из упора присев перекаты назад и вперед (в группировке) – «Ванька-встанька»</p> <p>- перекаты в положении лежа – «бревнышко»;</p> <p>- из упора сидя на голених перекаты вправо и влево на 360°;</p> <p>- полушпагаты;</p> <p>- кувырки вперед и назад;</p> <p>- стойка на лопатках – «березка»;</p> <p>- стойка на руках (с помощью преподавателя);</p> <p>- мост из положения лежа.</p>	14-40	Игровая; занятие-фантазия.	3(1/2)	СК «Горняк»	Открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение; итоговые занятия по полугодиям.
2.6.	13.09-30.05	<p>Игры и игровые упражнения:</p> <p>- «Совушка»</p> <p>- «В рыбака и рыбку»</p> <p>- «Катание мяча».</p>	14-40	Игровая; занятие-фантазия.	2(1/1)	СК «Горняк»	Открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение; итоговые занятия по полугодиям.
2.7.	20.09-30.05	<p>Специальная физическая подготовка (СФП):</p> <p><i>Специальные виды бега и ходьбы:</i></p>	14-40	Игровая; занятие-фантазия;	6(3/3)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям;

		<ul style="list-style-type: none"> - мягкий бег; - бег с высоким подниманием ног вперед и назад; - бег спиной; - шаг с носка, на носках, пятках; - шаги в полуприседе - шаги в приседе - «гусиная» ходьба; - «журавлик» 		<ul style="list-style-type: none"> групповая ; практическая; соревнования. 			открытые занятия.
3. Основные упражнения художественной гимнастики 30 часов (5/25)							
3.1.	18.10-30.05	<p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжок выпрямившись; - прыжок ножки под себя; - прыжки на одной ноге и с чередованием ног; - вертикальный прыжок с поворотом на 180° - «Чупа-Чупс»; - прыжок открытый; - прыжок закрытый;- прыжки в приседе – «мячики»;- сочетание шагов и прыжков. 	14-40	<ul style="list-style-type: none"> Игровая; групповая ; практическая; соревнования. 	6(1/5)	СК «Горняк»	<ul style="list-style-type: none"> Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
3.2.	18.10-30.05	<p>Равновесия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойка на носках руки в сторону; - равновесие в полуприседе; - равновесие-«журавлик» на всей стопе;- переднее равновесие на всей стопе – «ласточка». 	14-40	<ul style="list-style-type: none"> Игровая; групповая ; практическая; соревнования. 	5(1/4)	СК «Горняк»	<ul style="list-style-type: none"> Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
3.3.	20.09-30.05	<p>Волны и взмахи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - волны руками вертикальные одновременные и последовательные; - целостный взмах; - волна туловищем вперед у опоры 	14-40	<ul style="list-style-type: none"> Игровая; групповая ; практическая; соревнования. 	4(1/3)	СК «Горняк»	<ul style="list-style-type: none"> Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.

3.4.	15.11-30.05	Повороты и вращения: - переступанием на 180° и 360°; - скрестные на 180°; - одноименные на 180° - «пассе».	14-40	Игровая; групповая; практическая; соревнования.	5(1/4)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
3.5.	29.11-30.05	Предметная подготовка: <i>1. упражнение со скакалкой:</i> - качания, махи одной и двумя руками; - броски и ловля; - круги скакалкой одной и двумя руками; - вращение скакалки вперед и назад; - бег через скакалку - передача скакалки около отдельных частей тела; - прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад <i>2. Упражнения с обручем:</i> - махи и круги обручем в различных плоскостях; - качания обруча; - вращения обруча на кисти; - перекаты обруча и вращения на полу; - броски обруча двумя руками.	14-40	Игровая; групповая; практическая; соревнования.	10(1/9)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
4. Упражнения классификационной программы 6 часов (3/3)							
4.1.	17.01-30.05	Упражнение без предмета с элементами акробатики. <i>Разучивание и тренировка упражнений классификационной программы:</i> - упражнение без предмета с элементами акробатики.		Практическая; по усвоению новых знаний; групповая.	2(1/1)	СК «Горняк»	Тестирование; конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
4.2.	14.02-30.05	Упражнение со скакалкой <i>Разучивание и тренировка упражнений классификационной программы:</i>		Практическая; по усвоению	2(1/1)	СК «Горняк»	Тестирование; конкурс на лучшее

		- упражнение со скакалкой.		новых знаний; групповая			исполнение движений; открытые занятия.
4.3.	18.03-30.05	Элементы и связки с обручем. <i>Разучивание и тренировка упражнений классификационной программы:</i> - упражнение с обручем.		Практическая; по усвоению новых знаний; групповая	2(1/1)	СК «Горняк»	Тестирование; конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
5. Упражнения для показательных выступлений 10 часов (2/8)							
5.1.	21.02-30.05	Составление, разучивание и отработка комбинаций: -с элементами акробатики; - с элементами танцев.	14-40	Творческие отчеты; занятие-фантазия.	5(1/4) 5(1/4)	СК «Горняк»	Тестирование; конкурс на лучшее исполнение; открытые занятия.
6. Музыкально-ритмическая подготовка 6 часов (3/3)							
6.1.	27.09-30.05	Ритмика: - хлопки в такт музыки; - ритмичная ходьба в различном темпе: среднем, медленном, быстром;- ходьба с переходом на бег и обратно;- различные комбинации упражнений с изменением темпа музыки.	14-40	Групповая; игровая; практические.	2(1/1)	СК «Горняк»	Тестирование; блиц-опрос; конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
6.2.	6.09-30.05	Музыкально-ритмические игры и упражнения: - упражнения «Ускорь и замедляй»; «Ножки бегут по дорожке»;- игра «Мой веселый звонкий мяч»; «Если весело живется».	14-40	Групповая; игровая; практические.	2(1/1)	СК «Горняк»	Тестирование; блиц-опрос; конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.

6.3.	22.11-30.05	Музыкальные навыки: - различие темпа ритма «медленно-быстро»;- умение слышать и передавать в движении ярко выраженные ритмические акценты;- самостоятельное начало движений и заканчивание движений с началом и окончанием музыки;- выполнение упражнений под счет и музыку.	14-40	Групповая; игровая; практические.	2(1/1)	СК «Горняк»	Тестирование; блиц-опрос; конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
7. Промежуточная аттестация. 1 час							
Сдача контрольных нормативов. 1 час							
8. Итоговое занятие. 1 час							
Конкурс-соревнования «Мисс Грация». 1 час							

**Календарно - тематический учебный план - график
по современной танцевальной гимнастике «Мисс Грация»**

2 ступень «Поиск и творчество»

Младшая группа 3-й год обучения

Предмет «Гимнастика»

№	Дата	Тема	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля/ аттестации
1.	2.09	Введение в программу. История развития художественной гимнастики и хореографии.	14-40	Беседа	4	СК «Горняк»	Блиц-опрос
2. Физическая подготовка 38 часов (8/30)							
2.1.	5.09-30.05	Общая физическая подготовка (ОФП).	14-40	Игровая; занятие-фантазия.	29(6/23)	СК «Горняк»	Открытые занятия;


							итоговые занятия по полугодиям.
2.2.	5.09-30.05	Строевые упражнения: построение и выравнивание; ходьба в колонне по одному; перестроение в круг; бег по кругу и ориентирам; переход с шага на бег и обратно; передвижение в обход шагом и бегом.	14-40	Игровая; занятие-фантазия.	3(1/2)	СК «Горняк»	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.
2.3.	5.09-30.05	Общеразвивающие упражнения: - ходьба на носках и на пятках, на внутренних и на внешних сторонах стоп; - рывки прямыми и согнутыми руками в стороны; - поочередные и одновременные движения плечами вперед и назад; - круговые движения плечами и руками вперед и назад; - упор присев, упор лежа.	14-40	Игровая; занятие-фантазия.	4(1/3)	СК «Горняк»	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.
2.4.	5.09-30.05	Упражнения для туловища: - стоя наклоны вперед («столик»), назад и в стороны («часики»); - стоя на коленях наклоны вперед, назад («полумостик») и в стороны («Алёнушка»); - сидя наклоны вперед («складочка»); - сидя подъем согнутых ног, «езда на велосипеде»; - лежа поднятие ног вперед-вверх; - сесть – лечь без помощи рук («гармошка»); - в упоре стоя на коленях: прогибание и сгибание спины («добрая и злая кошечка»); - в упоре стоя на коленях сгибание и разгибание рук («собачка сломала лапку»); - сидя на пятках, руки сцеплены сзади, наклон вперед («топорик»); - лежа на животе наклоны назад («уточка»);	14-40	Игровая; занятие-фантазия.	10(2/8)	СК «Горняк»	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.

		<ul style="list-style-type: none"> - лежа на животе одновременное («лодочка») и поочередное поднятие рук и ног («качалочка»); - сидя по-турецки руки за головой наклоны вперед, назад и в стороны («чебурашка»); - сидя ноги врозь наклоны вперед и в стороны («куколка»); - растяжка ног («лягушка» и «бабочка»). 					
2.5.	20.09-30.05	<p>Акробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - из упора присев перекаты назад и вперед в группировке; - из упора сидя на голених перекаты вправо и влево на 360° в разножку; - кувырок вперед из положения стоя; - кувырок назад из упора присев (через плечо); - «березка» без опоры о спину; - движения ногами в стойке на лопатках; - серия кувырков вперед и назад; - мост из положения лежа на спине, с последующим поворотом в упор присев; - стойка на предплечьях с помощью преподавателя; - стойка на руках у стены; - стойка на груди у опоры; - переворот в сторону вправо и влево («колесо») с помощью преподавателя. 	14-40	Игровая; занятие-фантазия.	12(2/10)	СК «Горняк»	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.
2.6.	20.09-30.05	Специальная физическая подготовка (СФП).	14-40	Игровая; занятие-фантазия.	9(2/7)	СК «Горняк»	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.

2.7.	6.09-30.05	Танцевальные шаги, бег: - шаги с носка, на носках; - высокий шаг; - приставной шаг вперед; - скрестный шаг;	14-40	Игровая; занятие-фантазия.	5(1/4)	СК «Горняк»	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.
3. Основные упражнения художественной гимнастики 60 часов (8/52)							
3.1.	6.09-30.05	Упражнения на пружинность: - пружинные полуприседания из стойки на всей ступне и на носках («пружинка»); тоже с остановкой на полупальцах; - круглый полуприсед и присед с пружинным выпрямлением ног; - попеременные пружинные полуприседания («велосипед»); - пружинные движения руками из различных исходных положений («буратино»; «игра в снежки»).	14-40	Игровая; групповая; по усвоению новых знаний; практическая; соревнования.	8(1/7)	СК «Горняк»	Тестирование, открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.
3.2.	11.10-30.05	Волны и взмахи: - сидя на пятках волна туловищем вверх-вниз; - волны руками вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные; - волна туловищем вперед с круговым движением рук; - боковая волна у опоры; - взмах руками вперед - вверх; - целостный взмах вперед.	14-40	Игровая; групповая; по усвоению новых знаний; практическая; соревнования.	8(1/7)	СК «Горняк»	Тестирование, открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.
3.3.	15.11-30.05	Равновесия: - равновесие в стойке на левой (правой) ноге с подъемом на носки («журавлик»); - переднее равновесие с подъемом на носки («ласточка»); - равновесие на колене другая нога впереди.	14-40	Игровая; групповая; по усвоению новых знаний; практическая; соревнования.	8(1/7)	СК «Горняк»	Тестирование, открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.
3.4.	21.11-30.05	Повороты и вращения: - на носках переступание на 360°;	14-40	Игровая; групповая;	8(1/7)	СК «Горняк»	Тестирование, открытые занятия;

		<ul style="list-style-type: none"> - одноименные на 360° («пассе»); - разноименные на 180° 		<ul style="list-style-type: none"> по усвоению новых знаний; практическая; соревнования. 			итоговые занятия по полугодиям.
3.5.	21.11-30.05	<p>Предметная подготовка:</p> <p>3. упражнения со скакалкой:</p> <ul style="list-style-type: none"> - качания, махи скакалкой одной и двумя руками; - круги: скакалка сложена вдвое; - вращения скакалки вперед и назад, скрестно вперед и назад правой и левой рукой; - броски и ловля скакалки сложенной вдвое одной рукой; - сочетание различных элементов и связок со скакалкой. <p>4. упражнения с обручем:</p> <ul style="list-style-type: none"> - махи и круги одной и двумя руками во всех направлениях; - вращения вокруг туловища (тали); - вращение вокруг кисти рук; - перекаты обруча по полу в различных направлениях; - броски и ловля обруча одной рукой; - вертушки однократные и многократные на полу; - проход в обруч;- прыжки в обруч; - передача обруча из одной руки в другую в различных частях тела; - различные прыжковые связки с обручем; - сочетание различных элементов и связок с обручем. 	14-40	<ul style="list-style-type: none"> Игровая; групповая; по усвоению новых знаний; практическая; соревнования. 	20(3/17)	СК «Горняк»	<p>Тестирование, открытые занятия;</p> <p>итоговые занятия по полугодиям.</p>
4. Упражнения классификационной программы 10 часов (3/7)							
4.1.	28.11-30.05	<p>Упражнение без предмета с элементами акробатики.</p> <p><i>Отработка упражнений классификационной программы:</i></p>		<ul style="list-style-type: none"> Практическая; по усвоению новых знаний; 	4(1/3)	СК «Горняк»	Тестирование; конкурс на лучшее

		- упражнение без предмета с элементами акробатики.		групповая.			исполнение движений; открытые занятия.
4.2.	23.01-30.05	Упражнение со скакалкой. <i>Отработка упражнений классификационной программы:</i> - упражнение со скакалкой.		Практическая; по усвоению новых знаний; групповая.	3(1/2)	СК «Горняк»	Тестирование; конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
4.3.	14.02-30.05	Упражнение с обручем. <i>Отработка упражнений классификационной программы:</i> - упражнение с обручем.		Практическая; по усвоению новых знаний; групповая.	3(1/2)	СК «Горняк»	Тестирование; конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
5. Упражнения для показательных выступлений 18 часов (4/14)							
5.1.	20.02-30.05	Составление, разучивание и отработка комбинаций: - упражнение без предмета с элементами акробатики; - с элементами танцев; - упражнение без предмета.	14-40	Творческие отчеты; занятие-фантазия.	4(1/3) 3(1/2) 3(1/2)	СК «Горняк»	Тестирование; конкурс на лучшее исполнение; открытые занятия.
6. Музыкально-ритмическая подготовка 10 часов (3/7)							
6.1.	17.10-30.05	Упражнения для согласования движений с музыкой: - ходьба на каждый счет и через счет; - хлопки на сильные доли такта; - сочетание ходьбы с хлопками на каждый счет, через счет и на оборот;	14-40	Игровая; занятие-фантазия.	4(1/3)	СК «Горняк»	Открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение движений; итоговые занятия по полугодиям.

		<ul style="list-style-type: none"> - выполнение ходьбы, бега, движений туловищем в различном темпе; - движения руками в различном темпе; - ритмичные удары ногами; - ритмичные хлопки под музыку на каждый счет и через счет. 					
6.2.	13.12-30.05	<p>Музыкальные навыки:</p> <p>различие динамики звука «громко-тихо»;</p> <p>различие темповых и динамических изменений в музыке; слышать и передавать в движении ярко выраженные ритмические акценты;</p> <p> самостоятельно начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки;</p> <p>-выполнение упражнений под счет и музыку.</p>	14-40	Игровая; занятие-фантазия.	3(1/2)	СК «Горняк»	Открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение движений; итоговые занятия по полугодиям.
6.3.	15.11-30.05	<p>Музыкально-ритмические игры и упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнение «Веселые хлопушки»; - упражнение «Звонкий мяч»; - игра «Попрыгунчики-воробышки»; - игра «Два мороза» 	14-40	Игровая; занятие-фантазия.	3(1/2)	СК «Горняк»	Открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение движений; итоговые занятия по полугодиям.
<p>7. Промежуточная аттестация. 2 часа</p> <p>Сдача контрольных нормативов. 2 часа</p>							
<p>8. Итоговое занятие. 2 часа</p> <p>Конкурс-соревнования «Мисс Грация». 2 часа</p>							

2 ступень «Поиск и творчество»

Младшая группа 3-й год обучения

Предмет «Хореография»

№	Дата	Тема	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля/ аттестации
1.	9.09	Введение в программу. История развития хореографии. Знакомство с современными танцевальными направлениями.	14-40	Беседа	4	СК «Горняк»	Блиц-опрос
2. Основные направления хореографии 28 часов (4/24)							
2.1.	9.09-29.05	Классический танец: - танцевальная постановка корпуса и головы; - позиции ног (I,VI); - правильная осанка; - позиции рук (подготовительная, первая, вторая, третья) Элементы классического танца: - экзерсис у станка: 5. demi plie из I позиции; releve по I и VI позициям; • battement tendu из I позиции «крестом»; • battement tendu jete из I позиции «крестом» ; • grand battement jete из I позиции; • упражнения на растягивание; - на середине: верчение на месте; верчение по диагонали.	14-40	Практическая	22(2/20)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
2.2.	16.09-29.05	Историко-бытовой. Элементы историко-бытового танца: - галоп вперед, в сторону; полька; вальсовый шаг вперед.	14-40	Практическая	6(2/4)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
3. Современные направления хореографии 28 часов (4/24)							
3.1.	18.11-29.05	Танцевальное шоу: - танцевальная техника; -имидж; - танцевальная композиция; - зрелищность (шоу).	14-40	Практическая	16(2/14)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений;

							тестирование; открытые занятия.
3.2.	25.11-29.05	Free-show: -танцевальная техника;- техника акробатических фигур; - техника гимнастических элементов; -композиция танца.	14-40	Практическая	12(2/10)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
4. Актерское мастерство 8 часов (3/5)							
4.1.	18.11-29.05	Танцевальная импровизация: - ассоциативное мышление; - импровизационная деятельность.		Практическая	3(1/2)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
4.2.	18.11-29.05	Пластическая выразительность: - умение передать характер, образ и смысл танца с помощью элементов пластики.		Практическая	3(1/2)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
4.3.	18.11-29.05	Мимика и пантомима: -пантомимические движения; -танцевальная пантомима.		Практическая	2(1/1)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
5. Промежуточная аттестация 2 часа							
6. Итоговое занятие - «Школа классических упражнений «Мисс Грация» 2 часа							

Младшая группа 3-й год обучения

Предмет «Сольные тренировки»

№	Дата	Тема	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля/ аттестации
1. Вводное занятие 1 час							
1.	20.01-29.05	Вводное занятие	14-40	Беседа	1	СК «Горняк»	Блиц-опрос
2. Постановочная работа 28 часов (2/26)							
2.1.	27.01-10.02	Постановочная работа: - соло - дуэты	14-40	По усвоению новых знаний; практическая; творческие концерты.	28(2/26)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
3. Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство 11 часов (3/8)							
3.1.	20.01-29.05	Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство	14-40	Творческие отчеты; занятие-фантазия.	11 (3/8)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
4. Отработка композиций(сольных, дуэтных) 28 часов (2/26)							
4.1.	10.02-29.05	Отработка композиций: - сольных - дуэтных	14-40	Практическая	28(2/26)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
5. Промежуточная аттестация - конкурс на лучшее исполнение танцев 2 часа							
6. Итоговое занятие - показ сольных и дуэтных композиций. 2 часа							

Младшая группа 3-й год обучения

Предмет «Ансамбль»

№	Дата	Тема	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля/ аттестации
1. Вводное занятие 1 час							
1.	15.11	Вводное занятие	14-40	Беседа	1	СК «Горняк»	Блиц-опрос
2. Постановочная работа 28 часов (3/25)							
2.1.	18.11-30.12	Постановочная работа: - малые группы - формейшен - смешанный формейшен	14-40	По усвоению новых знаний; практическая; творческие концерты.	28(3/25)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
3. Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство 11 часов(2/9)							
3.1.	18.11-30.12	Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство	14-40	Игровая; занятие-фантазия.	11(2/9)	СК «Горняк»	Открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение заданий.
4. Отработка композиций (малые группы, формейшен, смешанный формейшен) 28 часов (4/24)							
4.1.	17.01-29.05	Отработка композиций: - малые группы - формейшен - смешанный формейшен	14-40	Творческие отчеты; занятие-фантазия.	28(4/24)	СК «Горняк»	Тестирование; конкурс на лучшее исполнение; открытые занятия.
5. Промежуточная аттестация — конкурс на лучшее исполнение танцев 2 часа							
6. Итоговое занятие - показ групповых композиций 2 часа							

**Календарно - тематический учебный план - график
по современной танцевальной гимнастике «Мисс Грация»**

2 ступень «Поиск и творчество»

Младшая группа 4-й год обучения

Предмет «Гимнастика»

№	Дата	Тема	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля/ аттестации
1.	2.09	Вводное занятие. Современное состояние художественной гимнастики и хореографии.	16-30	Беседа	4	СК «Горняк»	Блиц-опрос
2. Физическая подготовка 40 часов (8/32)							
2.1.	5.09-29.05	Общая физическая подготовка (ОФП).	16-30	Игровая; занятие-фантазия.	29(6/23)	СК «Горняк»	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.
2.2.	5.09-29.05	Строевые упражнения: построение и выравнивание; ходьба на месте и в движении в колонне по одному; перестроение в круг; бег по кругу и - «змейкой»; - переход с шага на бег и обратно; -передвижение в обход шагом и бегом	16-30	Игровая; занятие-фантазия.	3(1/2)	СК «Горняк»	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.
2.3.	5.09-29.05	Общеразвивающие упражнения: - ходьба на носках и на пятках; - рывки прямыми руками вверх-вниз; - круговые движения плечами вперед и назад; - круговые движения прямыми и согнутыми руками вперед и назад; - упоры присев и лежа;	16-30	Игровая; занятие-фантазия.	4(1/3)	СК «Горняк»	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.

		-комплексы общеразвивающих упражнения.					
2.4.	5.09-29.05	<p>Упражнения для туловища:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стоя наклоны вперед («столик»), назад и в стороны («часики»); - стоя на коленях наклоны вперед, назад («полумостик») и в стороны («Алёнушка»); - повороты и круговые движения туловищем вправо, влево; - сидя наклон вперед («складочка») с удержанием; - сидя подъем прямых ног («уголок»), «езда на велосипеде»; - лежа поднимание ног до касания пола за головой («плуг»); - сесть – лечь без помощи рук («гармошка»); - в упоре стоя на коленях: прогибание и сгибание спины («добрая и злая кошечка»), «кошечка виляет хвостиком»; - в упоре стоя на коленях поочередное и одновременное сгибание и разгибание рук («собачка сломала лапку»); - лежа на животе наклоны назад («уточка») с последующим удержанием; - лежа на животе одновременное («лодочка») и поочередное поднимание рук и ног («качалочка») с задержанием в высшей точке; - сидя по-турецки руки за головой наклоны вперед (до касания грудью стоп), назад и в стороны («чебурашка»); - сидя ноги врозь наклоны вперед и в стороны («куколка») с удержанием; -растяжка ног («сесть на лягушку, руки вверху в замке»). 	16-30	Игровая; занятие-фантазия.	12(2/10)	СК «Горняк»	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.
2.5.	24.09-29.05	Акробатические упражнения:	16-30	Игровая;	12(2/10)	СК «Горняк»	Открытые занятия;


		<ul style="list-style-type: none"> - из упора сидя на голених перекаты вправо и влево на 360° в разножку с остановкой в различных положениях; - стоя с шага кувырок вперед; - из упора присев кувырок назад (через плечо и через голову); - «березка» без опоры о спину с движениями ног; - движения ногами в стойке на лопатках; - серия кувырков вперед и назад с различных исходных положений; - мост лежа на спине, с последующим поворотом в упор присев и обратно; - стойка на предплечьях с помощью и без преподавателя; - стойка на руках у стены с отрывом ног от опоры; - стойка на груди у опоры и без нее; - переворот в сторону вправо и влево («колесо») с помощью и без преподавателя. 		занятие-фантазия.			итоговые занятия по полугодиям.
2.6.	12.09-29.05	Специальная физическая подготовка (СФП).	16-30	Игровая; занятие-фантазия.	9(2/7)	СК «Горняк»	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.
2.7.	19.09-29.05	Танцевальные шаги, бег: <ul style="list-style-type: none"> - шаги с носка, на носках; - высокий шаг; - приставной шаг вперед; - скрестный шаг; 	16-30	Игровая; занятие-фантазия.	5(1/4)	СК «Горняк»	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.
2.8.	5.09-29.05	Упражнения на расслабление: <ul style="list-style-type: none"> - расслабление шеи: опустить голову вперед, назад, в сторону; качание расслабленных рук вперед, назад и в стороны; последовательное расслабление всего тела; лежа на спине и на боку потряхивание руками и ногами 	16-30	Игровая; занятие-фантазия.	4(1/3)	СК «Горняк»	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.

3. Основные упражнения художественной гимнастики 58 часов(8/50)

3.1.	5.09-29.05	Упражнения на пружинность: - пружинные полуприседания из стойки на всей ступне и на носках со взмахом рук («пружинка»); тоже с остановкой на носках; - круглый полуприсед и присед с пружинным выпрямлением ног; - попеременные пружинные полуприседания («велосипед») с работой рук; - пружинные движения руками из различных исходных положений («ножницы»; «покажи ладошки»).	16-30	Игровая; групповая; практическая; соревнования.	8(1/7)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
3.2.	3.10-29.05	Волны и взмахи: - сидя на пятках волна туловищем вперед; - волны руками вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные, малые и большие; - волна туловищем вперед с круговым движением рук с выходом на носки; - боковая волна у опоры с работой одной рукой; - взмах руками вперед - вверх с остановкой на носках; - целостный взмах вперед с остановкой на носках.	16-30	Игровая; групповая; практическая; соревнования.	8(1/7)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
3.3.	17.10-29.05	Равновесия: - равновесие в стойке на левой (правой) ноге другая согнута носок прижат к колену с подъемом на носки («журавлик»); - переднее равновесие с подъемом на носки («ласточка»); - равновесие на колене другая нога впереди, сзади	16-30	Игровая; групповая; практическая; соревнования.	8(1/7)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
3.4.	14.11-29.05	Повороты и вращения: - на носках переступание на 360°;	16-30	Игровая; групповая;	8(1/7)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям;

		<ul style="list-style-type: none"> - одноименные на 360° («пассе») с остановкой «журавлик»; - разноименные на 180° с остановкой в конечной точке 		<p>практическая;</p> <p>соревнования.</p>			<p>конкурс на лучшее исполнение движений;</p> <p>открытые занятия.</p>
3.5.	10.09-29.05	<p>Подскоки и прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выпрямившись с прямыми и поочередно согнутыми ногами; - перескоки с одной ноги на другую; - наскок на две ноги подряд с правой и левой ноги; - со сменой согнутых («козлик») и прямых («ножницы») ног впереди и сзади с раскрытыми руками на прыжке 	16-30	<p>Игровая;</p> <p>групповая;</p> <p>практическая;</p> <p>соревнования.</p>	8(1/7)	СК «Горняк»	<p>Тестирование;</p> <p>итоговое занятие по полугодиям;</p> <p>конкурс на лучшее исполнение движений;</p> <p>открытые занятия.</p>
3.6.	12.09-29.05	<p>Предметная подготовка:</p> <p><i>10. упражнения со скакалкой:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - качания, махи скакалкой одной и двумя руками; - горизонтальные и вертикальные круги сложенной вдвое скакалкой; - вращения скакалки вперед и назад, скрестно вперед и назад одной и двумя руками; - броски скакалки одной рукой и ловля во вращение; - сочетание различных элементов и связок со скакалкой. <p><i>11. Упражнения с обручем:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - вращения вокруг туловища (тали) и на шее; - вращение вокруг кисти рук с переходом вращения на другую руку; - перекаты обруча по полу в различных направлениях с бегом вокруг него; - броски и ловля обруча одной рукой во вращение; - вертушки однократные и многократные на полу и в воздухе; 	16-30	<p>Игровая;</p> <p>групповая;</p> <p>практическая;</p> <p>соревнования.</p>	18(3/15)	СК «Горняк»	<p>Тестирование;</p> <p>итоговое занятие по полугодиям;</p> <p>конкурс на лучшее исполнение движений;</p> <p>открытые занятия.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - бег в обруч; - передача обруча из одной руки в другую в различных частях тела; - прыжки в обруч; - различные прыжковые связки с вращением обруча; - сочетание различных элементов и связок с обручем. 				
4. Упражнения классификационной программы 10 часов (3/7)						
4.1.	14.01-29.05	<p>Упражнение без предмета с элементами акробатики.</p> <p><i>Отработка упражнений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения без предмета с элементами акробатики. 	<p>Практическая;</p> <p>по усвоению новых знаний;</p> <p>групповая</p>	4(1/3)	СК «Горняк»	<p>Тестирование; конкурс на лучшее исполнение движений;</p> <p>открытые занятия.</p>
4.2.	18.02-29.05	<p>Упражнение со скакалкой.</p> <p><i>Отработка упражнений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения со скакалкой. 	<p>Практическая;</p> <p>по усвоению новых знаний;</p> <p>групповая</p>	3(1/2)	СК «Горняк»	<p>Тестирование; конкурс на лучшее исполнение движений;</p> <p>открытые занятия.</p>
4.3.	18.03-29.05	<p>Упражнение с обручем.</p> <p><i>Отработка упражнений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения с обручем. 	<p>Практическая;</p> <p>по усвоению новых знаний;</p> <p>групповая</p>	3(1/2)	СК «Горняк»	<p>Тестирование; конкурс на лучшее исполнение движений;</p> <p>открытые занятия.</p>
5. Упражнения для показательных выступлений 18 часов (4/14)						
5.1.	14.01-29.05	<p>Отработка композиций:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнение без предмета с элементами акробатики - с элементами танцев - упражнение без предмета. 	<p>16-30</p> <p>Творческие отчеты;</p> <p>занятие-фантазия.</p>	<p>6(1/4)</p> <p>7(2/5)</p>	СК «Горняк»	<p>Тестирование; конкурс на лучшее исполнение движений;</p>

					6(1/5)		открытые занятия.
6. Музыкально-ритмическая подготовка 10 часов (3/7)							
6.1.	17.09-29.05	<p>Упражнения для согласования движений с музыкой</p> <p>- ходьба, прыжки и бег на каждый счет и через счет;</p> <p>- хлопки, махи ногой на сильные доли такта;</p> <p>- сочетание ходьбы, бега и прыжков с хлопками на каждый счет, через счет и на оборот;</p> <p>- выполнение ходьбы, бега, движений туловищем в различном темпе;</p> <p>- движения руками и ногами в различном темпе;</p> <p>- ритмичные удары ногами;</p> <p>- ритмичные хлопки под музыку на каждый счет и через счет.</p>	16-30	Игровая; практическая; занятие-фантазия.	4(1/3)	СК «Горняк»	Открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение движений; итоговые занятия по полугодиям.
6.2.	19.12-29.05	<p>Музыкальные навыки:</p> <p>реагировать на темповые изменения в музыке;</p> <p>распознавать жанры музыки: марш, танец, песня; слышать и передавать ритмический рисунок хлопками, шагами, бегом, движениями ног;</p> <p> понимать строение музыкальной речи: вступление, музыкальная фраза, предложение;</p> <p>- самостоятельное выполнение упражнений под музыку</p>	16-30	Игровая; практическая; занятие-фантазия.	3(1/2)	СК «Горняк»	Открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение движений; итоговые занятия по полугодиям.
6.3.	26.09-29.05	<p>Музыкально-ритмические игры и упражнения</p> <p>- упражнения «Кулачки и ладошки»; «Хлопни-топни»;</p> <p>«Барабанщики»;</p> <p>- игры «Кот проснулся»; «Быстро по местам».</p>	16-30	Игровая; практическая; занятие-фантазия.	3(1/2)	СК «Горняк»	Открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение движений; итоговые занятия по полугодиям.

7. Промежуточная аттестация. 2 часа
Сдача контрольных нормативов. 2 часа

8. Итоговое занятие. 2 часа
Конкурс-соревнования «Мисс Грация». 2 часа

2 ступень «Поиск и творчество»

Младшая группа 4-й год обучения

Предмет «Хореография»

№	Дата	Тема	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля/ аттестации
1.	10.09	Вводное занятие. Современное состояние хореографии. Знакомство с современными танцевальными направлениями.	16-30	Беседа	4	СК «Горняк»	Блиц-опрос
2. Основные направления хореографии 28 часов (4/24)							
2.1.	17.09-29.05	Классический танец. Закрепление основных положений и поз: - осанки; - постановки корпуса;- позиций ног (I,III,VI); - позиций рук (подготовительная, первая, вторая, третья); Элементы классического танца: - экзерсис у станка: 12. demi lié из I и III позиций; 13. battement tendu из I позиции «крестом»; 14. battement tendu jete; - releve по I,III,VI позиции; 15. grand battement jete; 16. упражнения на растягивание;	16-30	Практическая	23(3/20)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.

		- на середине:- верчение на месте; верчение по диагонали					
2.2.	10.09-29.05	Историко-бытовой. Элементы историко-бытового танца: - галоп вперед, в сторону;- полька;- вальсовый шаг вперед; - работа рук на элементах.	16-30	Практическая	5(1/4)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
3. Современные направления хореографии 28 часов (4/24)							
3.1.	16.01-29.05	Танцевальное шоу: - танцевальная техника;- имидж; - танцевальная композиция;- зрелищность (шоу).	16-30	Практическая	16(2/14)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
3.2.	6.02-29.05	Free-show: -танцевальная техника;- техника акробатических фигур; - техника гимнастических элементов;- композиция танца.	16-30	Практическая	12(2/10)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
4. Актерское мастерство 8 часов (3/5)							
4.1.	16.01-29.05	Танцевальная импровизация: - ассоциативное мышление; - импровизационная деятельность.		Практическая	3(1/2)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
4.2.	16.01-29.05	Пластическая выразительность: - умение передать характер, образ и смысл танца с помощью элементов пластики.		Практическая	3(1/2)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
4.3.	16.01-29.05	Мимика и пантомима: -пантомимические движения; - танцевальная пантомима.		Практическая	2(1/1)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.

5. Промежуточная аттестация 2 часа

6. Итоговое занятие

- «Школа классических упражнений «Мисс Грация» 2 часа

2 ступень «Поиск и творчество»

Младшая группа 4-й год обучения

Предмет «Сольные тренировки»

№	Дата	Тема	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля/ аттестации
1. Вводное занятие 1 час							
1.	20.02	Вводное занятие	16-30	Беседа	1	СК «Горняк»	Блиц-опрос
2. Постановочная работа (соло, дуэты) 28 часов (3/25)							
2.1.	25.02-11.03	Постановочная работа: - соло - дуэты	16-30	По усвоению новых знаний; практическая; творческие концерты.	28(3/25)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение танцев; открытые занятия.
3. Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство 11 часов (2/9)							
3.1.	25.02-29.05	Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство	16-30	Практическая	11(2/9)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
4. Отработка композиций(сольных, дуэтных) 28 часов (4/24)							
4.1.	13.03-29.05	Отработка композиций: - сольных - дуэтных	16-30	Творческие отчеты; занятие-фантазия.	28(4/24)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение танцев; тестирование.
5. Промежуточная аттестация - конкурс на лучшее исполнение танцев 2 часа							
6. Итоговое занятие							

- показ сольных и дуэтных композиций. 2 часа

2 ступень «Поиск и творчество»

Младшая группа 4-й год обучения

Предмет «Ансамбль»

№	Дата	Тема	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля/ аттестации
1. Вводное занятие 1 час							
1.	7.11	Вводное занятие	16-30	Беседа	1	СК «Горняк»	Блиц-опрос
2. Постановочная работа 28 часов (3/25)							
2.1.	12.11-26.12	Постановочная работа: - малые группы - формейшен - смешанный формейшен	16-30	По усвоению новых знаний; практическая; творческие концерты.	28 (3/25)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение танцев; открытые занятия.
3. Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство 11 часов(2/9)							
3.1.	12.11-29.05	Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство	16-30	Игровая; занятие-фантазия.	11(2/9)	СК «Горняк»	Открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение заданий.
4. Отработка композиций (малые группы, формейшен, смешанный формейшен) 28 часов (4/24)							
4.1.	13.01-29.05	Отработка композиций: - малые группы - формейшен - смешанный формейшен	16-30	Творческие отчеты; занятие-фантазия.	28 (4/24)	СК «Горняк»	Тестирование; конкурс на лучшее исполнение; открытые занятия.
5. Промежуточная аттестация — конкурс на лучшее исполнение танцев 2 часа							
6. Итоговое занятие							
- показ групповых композиций 2 часа							

**Календарно - тематический учебный план - график
по современной танцевальной гимнастике «Мисс Грация»**

3 ступень «Восхождение»

Средняя группа 5-й год обучения

Предмет «Гимнастика»

№	Дата	Тема	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля/ аттестации
1.	3.09	Вводное занятие. Краткий исторический обзор развития художественной гимнастики и хореографии.	17.25	Беседа	6	СК «Горняк»	Блиц-опрос
2. Физическая подготовка 60 часов (12/48)							
2.1.	6.09-30.05	Строевые упражнения: - построение и перестроение в шеренги; - построение в колонны; - понятие о флангах	17.25	Игровая; занятие-фантазия.	5 (1/4)	СК «Горняк»	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.
2.2.	6.09-30.05	Общеразвивающие упражнения: - круговые движения руками во всех плоскостях одновременно; - рывки руками в соединении с шагом; - наклоны туловища вперед в сочетании с приставным шагом вперед («столик»); - наклоны туловища в сторону в сочетании с приставным шагом в сторону; - пружинистые наклоны вперед до касания пальцами рук пола за пятками; - упоры присев и лежа	17.25	Игровая; занятие-фантазия.	6(1/5)	СК «Горняк»	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.
2.3.	6.09-30.05	Упражнения для туловища: - наклоны вперед, назад, в стороны: в полуприседе на одной, другая вперед, в сторону или назад на носок; - «мельница» руками в наклоне туловища вперед;	17.25	Игровая; занятие-фантазия.	4(1/3)	СК «Горняк»	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.

	<ul style="list-style-type: none"> - круговые движения туловищем стоя; - стоя ноги врозь повороты с наклоном туловища; - в упоре стоя на коленях, сгибая руки до касания грудью пола («собачка сломала две лапки») - «гармошка» с наклоном вперед до касания головой ног; - сидя движения прямыми ногами в воздухе (напиши свое имя); - в упоре сидя сгибание и разгибание ног вперед; - сидя пружинистые наклоны вперед до касания грудью прямых колен; - «складочка» с помощью рук; - маховые движения ногами вперед, в сторону, назад с опорой и растяжка ног; - лежа на животе руки впереди в «замке» наклоны назад и удержание; - сидя ноги врозь наклоны и удержание туловища вперед и в сторону; - сочетание растяжки и гибкости: переход из «веревочки» в «корзиночку»; - лежа на животе пружинистые наклоны назад до касания руками ног («колечко»); - лежа на животе захват руками голеностопа с последующим выпрямлением ног («тюльпанчик») - стоя на коленях наклон туловищем назад с захватом руками ног («полумостик»); - стоя спиной к станку и держать за рейку руками, дугообразное выгибание туловища вперед; - поднимание согнутых ног вперед с последующим подниманием и опусканием вниз на гимнастической стенке; - поставив ногу на опору, наклоны туловища вперед, назад 							
--	---	--	--	--	--	--	--	--

2.4.	20.09-30.05	Акробатические упражнения: - кувырок вперед опорой тыльной стороной кистей; - стойка на руках; - переворот боком («колесо»); - мост наклоном назад на одну ногу; - медленный переворот вперед на две ноги; - шпагаты на полу и с возвышенности; - переворот вперед на две ноги на предплечьях; - переворот вперед через грудь на подъем с помощью преподавателя; - из положения мост на двух ногах перекат на грудь с помощью преподавателя; - переворот вперед на одну ногу с помощью преподавателя; - стоя на лопатках перекат через плечо на грудь на одну ногу	17.25	Игровая; занятие-фантазия.	23(5/18)	СК «Горняк»	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.
2.5.	6.09-30.05	Упражнения на расслабления: - в стойке ноги врозь качание расслабленных рук вправо и влево; - тоже с наклоном вперед, резко сгибая колени; - наклон туловища вперед руки напряженно в стороны – расслабление предплечий; - лежа на спине, расслабить голень; - сочетание различных упражнений на расслабление	17.25	Игровая; занятие-фантазия.	6(1/5)	СК «Горняк»	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.
3. Основные упражнения художественной гимнастики 71 часов(7/64)							
3.1.	6.09-30.05	Упражнения на пружинность: - пружинные движения руками в стороны; - из положения стоя пружинные приседания до глубокого приседа; - пружинные движения на носках с поворотами туловища;	17.25	Игровая; групповая; практическая; соревнования.	10(1/9)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия.

		<ul style="list-style-type: none"> - пружинные полуприседания с махом рук; - пружинные движения прямыми руками; - попеременное пружинное движение ногами 					
3.2.	27.09-30.05	<p><i>Волны:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - стоя боком к опоре волна туловищем вперед; - волнообразные движения одной и двумя руками; - волна вперед на всей ступне из круглого полуприседа с движением рук 	17.25	Игровая; групповая ; практическая; соревнования.	10(1/9)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия.
3.3.	11.10.-30.05	<p><i>Взмахи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - взмахи руками вперед, в сторону и назад; - сидя на пятках руки назад – взмахом рук вперед встать на колени и мягко вернуться назад; - стоя ноги врозь махом наклон туловища вперед и назад; - пружинный шаг со взмахом рук; - взмахи руками при выполнении скачков 	17.25	Игровая; групповая ; практическая; соревнования.	10(1/9)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия.
3.4.	18.10-30.05	<p><i>Равновесия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - медленное поднятие прямой ноги вперед, назад и в сторону; - круговое движение ногой у опоры; - полуприседание на одной ноге, сгибая другую вперед; - переднее равновесие; - аттитюд на всей стопе; - стремительный бег и остановка на носке одной ноги 	17.25	Игровая; групповая ; практическая; соревнования.	10(1/9)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия.
3.5.	8.11-30.05	<p><i>Повороты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - толчком двух ног одноименный поворот на 360°; - толчком двух ног разноименный поворот на 360°; 	17.25	Игровая; групповая ; практическая;	10(1/9)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия.

		<ul style="list-style-type: none"> - одноименный поворот «арабеско» на 540; - разноименный поворот на 360° в положении «аттитюда» из выпада; - одноименный поворот на 360° нога впереди; - одноименный поворот на 180° в шпагат с помощью; - одноименный поворот на 360° в полуприседе 		соревнования.			
3.6.	6.09-30.05	<p><i>Танцевальные шаги и бег:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - острый шаг и бег; - бег тройным шагом вальса; - сочетание вальсовых шагов и простых прыжков; - сочетание шагов галопа с бегом, прыжками, скачками; - танцевальные комбинации и сочетания различных элементов 	17.25	Игровая; групповая; практическая; соревнования.	10(1/9)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия.
3.7.	13.09-30.05	<p><i>Прыжки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - бег прыжком шагом на одну ногу; -прыжок шагом с разбегом; - перекидной; - со сменой согнутых ног с поворотом на 180°; - с поворотом на 90° с различным положением другой ноги; - «казачок»; - подбивной назад; - двумя ногами в кольцо; - касаясь в кольцо 	17.25	Игровая; групповая; практическая; соревнования.	11(1/10)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия.
4. Предметная подготовка 20 часов (5/15)							
4.1.	18.10-30.05	<p><i>Скакалка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки на двух ногах и на одной с различным положением свободной ноги, вращая скакалку вперёд, назад, в боковом направлении с промежуточным прыжком и без него, то же, вращая скакалку петлей, чередуя с простым вращением 		Практическая; по усвоению новых знаний; групповая.	4(1/3)	СК «Горняк»	Тестирование; конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.

5. Упражнения для показательных выступлений 40 часов (4/36)							
6. Музыкально-ритмическая подготовка 10 часов (2/8)							
6.1.	13.09-30.05	<i>Упражнения для согласования движений с музыкой:</i> - согласовать движения с музыкой, хлопая в ладоши, маршируя; - начинать и заканчивать движения вместе с началом и концом музыки; - после музыкального вступления самостоятельно начать движение; - изменение темпа движений в процессе игры.	17.25	Игровая; практическая; занятие-фантазия.	5(1/4)	СК «Горняк»	Открытые занятия; - итоговые занятия по полугодиям.
6.2.	15.10-30.05	<i>Музыкальные навыки:</i> - самостоятельно определить характер музыки; - самостоятельно определить темп; - передать в движении простейший ритмический рисунок - реагировать на темповые изменения в музыке	17.25	Игровая; практическая; занятие-фантазия.	5(1/4)	СК «Горняк»	Открытые занятия; - итоговые занятия по полугодиям.
7. Промежуточная аттестация.							
Сдача контрольных нормативов. 6 часов							
8. Итоговое занятие.							
Конкурс-соревнования «Мисс Грация». 3 часа							

3 ступень «Восхождение»

Средняя группа 5-й год обучения. Предмет «Хореография»

№	Дата	Тема	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля/ аттестации
1.	6.09	Вводное занятие. Мир танца. Развитие хореографии. Волшебное свойство улыбки	17.25	Беседа	6	СК «Горняк»	Блиц-опрос
2. Основные направления хореографии 30 часов (4/26)							

2.1.	13.09-30.05	<p><i>Элементы классического танца:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - постановка корпуса; - упражнение на осанку; - позиции и положения рук, ног, головы; - специфика танцевального шага и бега - экзерсис у станка: <ul style="list-style-type: none"> ● demi lié, grand lié из I,II и III позиций; ● battement tendu из I позиции «крестом»; ● battement tendu jete из I и III позиций «крестом»;; ● releve по I,II, III,VI позиции; ● grand battement jete из I и III позиций «крестом»; ● прыжки по I и VI позиции; ● наклоны корпуса – вперед, в сторону, назад; ● упражнения на растягивание; - на середине: <ul style="list-style-type: none"> ● верчение на месте; ● верчение по диагонали; ● шаг с подскоком на месте, в продвижении, в повороте; <p>шаг галопа по I позиции в сторону</p>	17.25	Практическая	23(3/20)	СК «Горняк»	<p>Конкурс на лучшее исполнение движений;</p> <p>тестирование;</p> <p>открытые занятия.</p>
2.2.	29.10-30.05	<p><i>Элементы классического танца:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - постановка корпуса; - упражнение на осанку; - позиции и положения рук, ног, головы; - специфика танцевального шага и бега - экзерсис у станка: <ul style="list-style-type: none"> ● demi lié, grand lié из I,II и III позиций; ● battement tendu из I позиции «крестом»; ● battement tendu jete из I и III позиций «крестом»;; ● releve по I,II, III,VI позиции; ● grand battement jete из I и III позиций «крестом»; 	17.25	Практическая	7(1/6)	СК «Горняк»	<p>Конкурс на лучшее исполнение движений;</p> <p>тестирование;</p> <p>открытые занятия.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> ● прыжки по I и VI позиции; ● наклоны корпуса – вперед, в сторону, назад; ● упражнения на растягивание; <p>- на середине:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● верчение на месте; ● верчение по диагонали; ● шаг с подскоком на месте, в продвижении, в повороте; ● шаг галопа по I позиции в сторону 					
3. Современные направления хореографии 56 часов (10/46)							
3.1.	12.11-30.05	<p><i>Танцевальное шоу:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - танцевальная техника; - имидж; - танцевальная композиция; - зрелищность (шоу) 	17.25	Практическая	18(4/14)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
3.2.	9.12-30.05	<p><i>Free-show:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -танцевальная техника; - техника акробатических фигур; - техника гимнастических элементов; - композиция танца 	17.25	Практическая	14(2/12)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
3.2.	4.10-30.05	<p><i>Акробатический танец:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - элементы прыжковой акробатики; - парные упражнения; - групповая акробатика 	17.25	Практическая	14(2/12)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
3.3.	17.01-30.05	<p><i>Модерн:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - позиции рук и ног; - техника модерна; - вращения 	17.25	Практическая	10(2/8)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
4. Актерское мастерство 12 часов (3/9)							

4.1.	12.11-30.05	Танцевальная импровизация: - ассоциативное мышление; - импровизационная деятельность.	Практическая	4(1/3)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
4.2.	12.11-30.05	Выразительная пластика: - движения, развивающие координацию, чувства ритма; - движения в образах любимых героев мультфильмов (Зайца, Кота Леопольда, Дюймовочки и др.)	Практическая	4(1/3)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
4.3.	12.11-30.05	Мимика и пантомима: -пантомимические движения; танцевальная пантомима.	Практическая	4(1/3)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
5. Промежуточная аттестация - тестирование 2 часа						
6. Итоговое занятие - «Школа классических упражнений «Мисс Грация» 2 часа						

3 ступень «Восхождение»

Средняя группа 5-й год обучения

Предмет «Сольные тренировки»

№	Дата	Тема	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля/ аттестации
1. Вводное занятие 1 час							
1.	18.10	Вводное занятие	17.25	Беседа	1	СК «Горняк»	Блиц-опрос
2. Постановочная работа (соло, дуэты) 37 часов (5/32)							

2.1.	18.10-27.12	Постановочная работа: - соло - дуэты	17.25	По усвоению новых знаний; практическая; творческие концерты.	37 (5/32)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение танцев; открытые занятия.
3. Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство 19 часов (4/15)							
3.1.	25.10-30.05	Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство	17.25	Практическая	19 (4/15)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение; открытые занятия.
4. Отработка композиций(сольных, дуэтных) 45 часов (5/40)							
4.1.	17.01-30.05	Отработка композиций: - сольных - дуэтных	17.25	Творческие отчеты; занятие-фантазия.	45 (5/40)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение танцев; промежуточный контроль.
5. Промежуточная аттестация - конкурс на лучшее исполнение танцев; 3 часа							
6. Итоговое занятие - показ сольных и дуэтных композиций; 3 часа							

3 ступень «Восхождение»

Средняя группа 5-й год обучения

Предмет «Ансамбль»

№	Дата	Тема	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля/ аттестации
1. Вводное занятие 1 час							
1.	4.10	Вводное занятие	17.25	Беседа	1	СК «Горняк»	Блиц-опрос
2. Постановочная работа 37 часов (5/32)							
2.1.	11.10-6.12	Постановочная работа: - малые группы - формейшен	17.25	По усвоению новых знаний; практическая; творческие концерты.	37 (5/32)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение танцев; открытые занятия.

3. Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство 19 часов(4/15)							
3.1.	11.10-30.05	Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство	17.25	Игровая; занятие-фантазия.	19 (4/15)	СК «Горняк»	Открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение заданий.
4. Отработка композиций(малые группы, формейшен, смешанный формейшен) 45 часов (5/40)							
4.1.	13.12-30.05	Отработка композиций: - малые группы - формейшен	17.25	Творческие отчеты; занятие-фантазия.	45 (5/40)	СК «Горняк»	Тестирование; конкурс на лучшее исполнение; открытые занятия.
5. Промежуточная аттестация — конкурс на лучшее исполнение танцев 3 часа							
6. Итоговое занятие - показ групповых композиций 3 часа							

**Календарно - тематический учебный план - график
по современной танцевальной гимнастике «Мисс Грация»**

**3 ступень «Восхождение»
Средняя группа 6-а год обучения
Предмет «Гимнастика»**

№	Дата	Тема	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля/ аттестации
1.	2.09	Вводное занятие. Художественная гимнастика и хореография в России и за рубежом.	14-30	Беседа	6	СК «Горняк»	Блиц-опрос
2. Физическая подготовка 60 часов (12/48)							
2.1.	2.09-30.05	<i>Строевые упражнения:</i> - действия в строю: расчет, повороты; - размыкания, перестроения;- строевой шаг	14-30	Игровая; занятие-фантазия.	5(1/4)	СК «Горняк»	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.
2.2.	4.09-30.05	<i>Общеразвивающие упражнения:</i> - круговые движения руками во всех плоскостях и направлениях попеременно и последовательно; - рывки руками в ходьбе на высоких полупальцах;	14-30	Игровая; занятие-фантазия.	6(1/5)	СК «Горняк»	Открытые занятия;

		<ul style="list-style-type: none"> - в ходьбе наклоны туловища вперед до касания противоположной рукой пола; - на приставных шагах наклоны туловища в сторону до касания руками пола; - глубокие приседания на двух ногах; - выпады вперед и в сторону. 					итоговые занятия по полугодиям.
2.3.	4.09-30.05	<p><i>Упражнения для туловища:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны в выпадах по всем направлениям, с различным положением и движением рук; - «мельница»; - круговые движения туловищем сидя на пятках; - стоя на коленях повороты с наклоном туловища; - отжимание на коленях;- «книжечка»; - сидя сгибание и разгибание ног вперед; - сидя, взяв носки на себя, пружинистые наклоны вперед до касания грудью прямых колен;- «складочка» без помощи рук;- маховые движения ногами вперед, в сторону, назад с опорой и растяжка ног; - лежа на животе руки впереди в «замке» ритмичные наклоны назад и удержание;- сидя на «веревочки» наклоны и удержание туловища вперед и в стороны; - сочетание растяжки и гибкости: переход из «веревочки» в наклон назад;- лежа на животе ритмичные наклоны назад до касания руками ног («колечко»); - стоя спиной к станку и держать за рейку руками, дугообразное выгибание туловища вперед в поочередным подниманием ног вперед;- подъем прямых ног на гимнастической стенке;- поставив ногу на опору, наклоны туловища вперед, назад и в сторону; - стоя у опоры растяжка и удержание ног вперед, в сторону, назад;- махи в «кольцо» в различных положениях 	14-30	Игровая; занятия-фантазия.	20(4/16)	СК «Горняк»	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.
2.4.	13.09-30.05	<p><i>Акробатические упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырок вперед опорой тыльной стороной кистей в упор присев на одной, другую прямую вперед и встать (в «пистолете»);- стойка на руках;- переворот боком («колесо») на одной руке;- подъем с моста наклоном назад 	14-30	Игровая; занятия-фантазия.	23 (5/18)	СК «Горняк»	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.

		на одну ногу;- переворот вперед на две ноги;- шпагаты с возвышенности;- переворот вперед на одну ногу на предплечьях;- переворот вперед через грудь на подъем с остановкой в наклоне;- из моста переворот на грудь с удержанием в наклоне назад;- медленный переворот вперед на одну ногу;- переворот назад на одну ногу с помощью преподавателя;- переворот назад толчком двух ног с помощью преподавателя;- стоя на лопатках перекат через плечо на грудь ноги вместе с помощью преподавателя.					
2.5.	4.09-30.05	<i>Упражнения в чередовании напряжения и расслабления:</i> - в наклоне вперед расслабление и напряжение рук; - из напряженной стойки на носках последовательное расслабление всего тела до глубокого приседа; - прыжок вверх и приземление в глубокий присед с полным расслаблением туловища, шеи и рук;- качание свободно висящих рук от поворотов туловища	14-30	Игровая; занятие-фантазия.	6(1/5)	СК «Горняк»	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.
3. Основные упражнения художественной гимнастики 61 часов (7/54)							
3.1.	4.09-30.05	<i>Упражнения на пружинность:</i> - пружинные движения руками в стороны, вперед, назад; - из положения, стоя руки вверх, пружинные приседания до глубокого приседа; - пружинные полуприседания со сменой темпа движений руками; - у опоры пружинное движение, стоя на одной ноге с одновременным махом свободной ноги вперед и назад.	14-30	Игровая; групповая; практическая; соревнования.	8(1/7)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия.
3.2.	4.09-30.05	<i>Волны:</i> - стоя боком к опоре волна туловищем вперед в стойке на носках;- волнообразные движения одной и двумя руками из различных исходных положений рук; - волна вперед в стойке на носках из круглого полуприседа с движением рук.	14-30	Игровая; групповая; практическая; соревнования.	9(1/8)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия.
3.3.	11.10-30.05	<i>Взмахи:</i> - взмахи руками вперед, в сторону и назад с постепенным нарастанием амплитуды движения;	14-30	Игровая; групповая; практическая;	9(1/8)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям;

		<ul style="list-style-type: none"> - сидя на пятке одной ноги руки назад – взмахов рук вперед встать на одно колено и мягко вернуться назад; - стоя ноги врозь махом наклон туловища назад; - у опоры махи ногой вперед, в сторону и назад, одновременно поднимаясь на носок опорной ноги; - стоя лицом к опоре махи ногой внутрь и в сторону. 		соревнования.			открытые занятия.
3.4.	4.10-30.05	<p><i>Равновесия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - удержание прямой ноги вперед, назад и в сторону; - круговое движение ногой без опоры; - полуприседание на одной ноге, сгибая другую вперед, руки в различных положениях;- переднее равновесие на носке;- аттитюд на носке; - стремительный бег и остановка на носке одной ноги, другую ногу и руки в различном положении. 	14-30	Игровая; групповая; практическая; соревнования.	9(1/8)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия.
3.5.	18.10-30.05	<p><i>Повороты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - одноименный поворот «арабеско» на 720°; - разноименный поворот на 540° в положении «аттитюда» из выпада; - одноименный поворот на 540° нога впереди; - одноименный поворот на 360° в шпагат с помощью; - одноименный поворот на 540° в полуприседе; - одноименный поворот в кольцо на 360°. 	14-30	Игровая; групповая; практическая; соревнования.	8(1/7)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия.
3.6.	4.09-30.05	<p><i>Танцевальные шаги и бег:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - широкий шаг и бег;- шаг вальса с поворотом кругом; - сочетание вальсовых шагов и поворотов;- шаг галопа назад;- танцевальные комбинации и сочетания различных элементов 	14-30	Игровая; групповая; практическая; соревнования.	8(1/7)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия.
3.7.	18.09-30.05	<p><i>Прыжки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - чередование широкого прыжка на правую и левую ногу; -прыжок шагом в кольцо; - перекидной в переднее равновесие; - со сменой ног впереди и сзади с поворотом на 360°; - на одной ноге с поворотом на 180° с различным положением другой ноги, рук («орел»); 	14-30	Игровая; групповая; практическая; соревнования.	9(1/8)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия.

		- двумя ногами в кольцо в сочетании с различными прыжками; - наскоком с двух ног прыжок разножка в глубокий присед («щука»); - прыжки на одной ноге другую в сторону с поворотом на 360° в одной точке.				
4. Предметная подготовка 20 часов (5/15)						
4.1.	4.10-30.05	<i>Мяч:</i> - броски, скатывание мяча вперёд и ловля после удара; - сочетание разученных элементов с мячом с танцевальными шагами	Практическая; по усвоению новых знаний; групповая.	4(1/3)	СК «Горняк»	Тесты; конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
4.2.	20.09-30.05	<i>Скакалка:</i> - прыжки с двойным вращением скакалки вперёд; - различные формы бега, вращая скакалку на каждый шаг и через шаг; - элементы танцев в упражнениях со скакалкой.	Практическая; по усвоению новых знаний; групповая.	4(1/3)	СК «Горняк»	Тесты; конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
4.3.	22.11-30.05	<i>Обруч:</i> - броски и ловля обруча; - различные элементы танцев в упражнениях с обручем.	Практическая; по усвоению новых знаний; групповая.	4(1/3)	СК «Горняк»	Тесты; конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
4.4.	13.12-30.05	<i>Булавы:</i> - малые лицевые и боковые круги; - соединения махов, больших, средних и малых кругов в различных плоскостях с движениями ног, туловища, танцевальными шагами, прыжками и поворотами.	Практическая; по усвоению новых знаний; групповая.	4(1/3)	СК «Горняк»	Тесты; конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
4.5.	25.12-30.05	<i>Лента:</i> - махи и круги лентой в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях с перехватами ленты из руки в руку; - змейки и спирали лентой в сочетании с различными элементами; - сочетание разученных элементов с разученными	Практическая; по усвоению новых знаний; групповая.	4(1/3)	СК «Горняк»	Тесты; конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.

		элементами тела, танцевальными шагами, поворотами и прыжками					
5. Упражнения для показательных выступлений 50 часов (4/46)							
6. Музыкально-ритмическая подготовка 10 часов (2/8)							
6.1.	20.09-30.05	<i>Упражнения для согласования движений с музыкой:</i> - понятие о движении по и против линии танца; - музыкально-пространственные упражнения; - ритмические перестроения; - закрепление всех понятий и движений в процессе игры.	14-30	Творческие отчеты; занятие-фантазия.	5(1/4)	СК «Горняк»	Тестирование; конкурс на лучшее исполнение; открытые занятия.
6.2.	21.10-30.05	<i>Музыкальные навыки:</i> - выполнение сложных ритмов в 2 – 4 такта хлопками и движениями шага; - движение на 2/4, 3/4, 4/4 такта; - ритмичный рисунок в один такт с движением.	14-30	Творческие отчеты; занятие-фантазия.	5(1/4)	СК «Горняк»	Тестирование; конкурс на лучшее исполнение; открытые занятия.
7. Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов. 6 часов							
8. Итоговое занятие. Конкурс-соревнования «Мисс Грация». 3 часа							

**3 ступень «Восхождение»
Средняя группа 6-а год обучения
Предмет «Хореография»**

№	Дата	Тема	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля/ аттестации
1.	11.09	Вводное занятие. Мир танца. Международные танцевальные организации.	14-30	Беседа	6	СК «Горняк»	Блиц-опрос
2. Классическая хореография 30 часов (4/26)							
2.1.	18.09-30.05	<i>Элементы классического танца:</i> Экзерсис у станка и на середине: <ul style="list-style-type: none"> ● demi lié, grand lié из I, II и V позиций с использованием позиции рук; ● battement tendu из I и V позиций «крестом»; ● battement tendu jete из I и V позиций «крестом»; ● releve по I, II, III, IV, V, VI позициям; 	14-30	Практическая	14 (2/12)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.

		<ul style="list-style-type: none"> ● grand battement jete из I и V позиций «крестом»; ● прыжки по I , II, III, V позициям; ● наклоны корпуса – вперед, в сторону, назад по III позиции ног с позициями рук по условным точкам; ● упражнения на растягивание; <p>- на середине:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● верчение по диагонали; ● шаг с подскоком в продвижении, в повороте; ● шаг галопа по I позиции в сторону, по IV позиции – вперед 					
2.2.	16.10-30.05	<p><i>Использование классической хореографии в танцевальном шоу:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для рук на основе классических позиций; - волны, взмахи руками, туловищем; -наклоны вперед, назад, в сторону из различных исходных положений; - различные сочетания равновесий, поворотов с элементами акробатики: стойками, перекатами, медленными переворотами, шпагатами, мостами; - различные сочетания прыжков с элементами акробатики. 	14-30	Практическа я	16 (2/14)	СК «Горн як»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
3. Современные направления хореографии 56 часов (10/44)							
3.1.	9.09-30.05	<p><i>Танцевальное шоу:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - танцевальная техника; - имидж; - танцевальная композиция; - зрелищность (шоу). 	14-30	Практическа я	12 (2/10)	СК «Горн як»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
3.2.	14.10-30.05	<p><i>Free-show:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -танцевальная техника; - техника акробатических фигур; - техника гимнастических элементов; - композиция танца. 	14-30	Практическа я	12(2/10)	СК «Горн як»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.

3.2.	13.09-30.05	<i>Акробатический танец:</i> - элементы прыжковой акробатики; - парные упражнения; - групповая акробатика.	14-30	Практическая	9(2/7)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
3.3.	13.11-30.05	<i>Fantasy:</i> - театр танца (история, сюжет); - техника танца; - реквизит и декорации.	14-30	Практическая	9(2/7)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
4. Актерское мастерство 12 часов (3/9)							
4.1.	9.09-30.05	Танцевальная импровизация: - ассоциативное мышление; - импровизационная деятельность.		Практическая	4(1/3)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
4.2.	9.09-30.05	Выразительная пластика: - движения, развивающие координацию, чувства ритма; - движения в образах любимых героев мультфильмов (Зайца, Кота Леопольда, Дюймовочки и др.)		Практическая	4(1/3)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
4.3.	9.09-30.05	Мимика и пантомима: -пантомимические движения;- танцевальная пантомима.		Практическая	4(1/3)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
5. Промежуточная аттестация - тестирование 3 часа							
6. Итоговое занятие - «Школа классических упражнений «Мисс Грация» 3 часа							

**3 ступень «Восхождение»
Средняя группа 6-а год обучения
Предмет «Сольные тренировки»**

№	Дата	Тема	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля/ аттестации
---	------	------	-------	---------------	--------------	------------------	----------------------------

1. Вводное занятие 1 час							
1.	30.09-30.05	Вводное занятие	14-30	Беседа	1	СК «Горняк»	Блиц-опрос
2. Постановочная работа (соло, дуэты) 37 часов (5/32)							
2.1.	7.10-11.11	Постановочная работа: - соло - дуэты	14-30	По усвоению новых знаний; практическая; творческие концерты.	37(5/32)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение танцев; открытые занятия.
3. Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство 19 часов (4/15)							
3.1.	7.10-30.05	Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство	14-30	Практическая	19(4/15)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение; открытые занятия.
4. Отработка композиций (сольных, дуэтных) 45 часов (5/40)							
4.1.	18.11-30.05	Отработка композиций: - сольных - дуэтных	14-30	Творческие отчеты; занятие-фантазия.	45(5/40)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение танцев; промежуточный контроль.
5. Промежуточная аттестация - конкурс на лучшее исполнение танцев; 3 часа							
6. Итоговое занятие - показ сольных и дуэтных композиций; 3 часа							

**3 ступень «Восхождение»
Средняя группа 6-а год обучения
Предмет «Ансамбль»**

№	Дата	Тема	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля/ аттестации
1. Вводное занятие 1 час							
1.	4.10	Вводное занятие	14-30	Беседа		СК «Горняк»	Блиц-опрос
2. Постановочная работа 37 часов (5/32)							

2.1.	11.10-15.11	Постановочная работа: - формейшен - малые группы	14-30	По усвоению новых знаний; практическая; творческие концерты.	37(5/32)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение танцев; открытые занятия.
3. Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство 19 часов(4/15)							
3.1.	11.10-30.05	Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство	14-30	Игровая; занятия-фантазия.	19(4/15)	СК «Горняк»	Открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение заданий.
4. Отработка композиций(малые группы, формейшен, смешанный формейшен) 45 часов (5/40)							
4.1.	22.11-30.05	Отработка композиций: - формейшен - малые группы	14-30	Творческие отчеты; занятия-фантазия.	45(5/40)	СК «Горняк»	Тестирование; конкурс на лучшее исполнение; открытые занятия.
5. Промежуточная аттестация — конкурс на лучшее исполнение танцев 3 часа							
6. Итоговое занятие - показ групповых композиций 3 часа							

Календарный учебный график

(*Приложение 1)

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
6 год обучения	сентябрь	май	36	108	180	2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз по 1 часу

(*Приложение 2)

**Календарный учебный график
3 ступень «Восхождение»
Средняя группа 6-6 год обучения
Предмет «Гимнастика»**

№	Дата	Тема	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля/ аттестации
1.	3.09	Вводное занятие. Художественная гимнастика и хореография в России и за рубежом.	14-30	Беседа	6	СК «Горняк»	Блиц-опрос
2. Физическая подготовка 60 часов (12/48)							
2.1.	5.09-30.05	<i>Строевые упражнения:</i> - действия в строю: расчет, повороты;- размыкания, перестроения;- строевой шаг	14-30	Игровая; занятие-фантазия.	5(1/4)	СК «Горняк»	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.
2.2.	5.09-30.05	<i>Общеразвивающие упражнения:</i> - круговые движения руками во всех плоскостях и направлениях попеременно и последовательно; - рывки руками в ходьбе на высоких полупальцах; - в ходьбе наклоны туловища вперед до касания противоположной рукой пола;	14-30	Игровая; занятие-фантазия.	6(1/5)	СК «Горняк»	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.

		- на приставных шагах наклоны туловища в сторону до касания руками пола;- глубокие приседания на двух ногах;- выпады вперед и в сторону.					
2.3.	5.09-30.05	<i>Упражнения для туловища:</i> - наклоны в выпадах по всем направлениям, с различным положением и движением рук;- «мельница»; - круговые движения туловищем сидя на пятках; - стоя на коленях повороты с наклоном туловища; - отжимание на коленях;- «книжечка»; - сидя сгибание и разгибание ног вперед; - сидя, взяв носки на себя, пружинистые наклоны вперед до касания грудью прямых колен;- «складочка» без помощи рук;- маховые движения ногами вперед, в сторону, назад с опорой и растяжка ног; - лежа на животе руки впереди в «замке» ритмичные наклоны назад и удержание;- сидя на «веревочки» наклоны и удержание туловища вперед и в стороны; - сочетание растяжки и гибкости: переход из «веревочки» в наклон назад;- лежа на животе ритмичные наклоны назад до касания руками ног («колечко»); - стоя спиной к станку и держать за рейку руками, дугообразное выгибание туловища вперед в поочередным подниманием ног вперед;- подъем прямых ног на гимнастической стенке;- поставив ногу на опору, наклоны туловища вперед, назад и в сторону; - стоя у опоры растяжка и удержание ног вперед, в сторону, назад;- махи в «кольцо» в различных положениях	14-30	Игровая; занятие-фантазия.	20(4/16)	СК «Горняк»	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.
2.4.	10.09-30.05	<i>Акробатические упражнения:</i> - кувырок вперед опорой тыльной стороной кистей в упор присев на одной, другую прямую вперед и встать (в «пистолете»);- стойка на руках;- переворот боком («колесо») на одной руке;- подъем с моста наклоном назад на одну ногу;- переворот вперед на две ноги;- шпагаты с возвышенности;- переворот вперед на одну ногу на	14-30	Игровая; занятие-фантазия.	23 (5/18)	СК «Горняк»	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.

		предплечьях;- переворот вперед через грудь на подъем с остановкой в наклоне;- из моста переворот на грудь с удержанием в наклоне назад;- медленный переворот вперед на одну ногу;- переворот назад на одну ногу с помощью преподавателя;- переворот назад толчком двух ног с помощью преподавателя;- стоя на лопатках перекат через плечо на грудь ноги вместе с помощью преподавателя.					
2.5.	10.09-30.05	<i>Упражнения в чередовании напряжения и расслабления:</i> - в наклоне вперед расслабление и напряжение рук; - из напряженной стойки на носках последовательное расслабление всего тела до глубокого приседа; - прыжок вверх и приземление в глубокий присед с полным расслаблением туловища, шеи и рук;- качание свободно висящих рук от поворотов туловища	14-30	Игровая; занятие-фантазия.	6(1/5)	СК «Горняк»	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.
3. Основные упражнения художественной гимнастики 61 часов (7/54)							
3.1.	13.09-30.05	<i>Упражнения на пружинность:</i> - пружинные движения руками в стороны, вперед, назад; - из положения, стоя руки вверх, пружинные приседания до глубокого приседа;- пружинные полуприседания со сменой темпа движений руками; - у опоры пружинное движение, стоя на одной ноге с одновременным махом свободной ноги вперед и назад.	14-30	Игровая; групповая; практическая; соревнования.	8(1/7)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия.
3.2.	20.09-30.05	<i>Волны:</i> - стоя боком к опоре волна туловищем вперед в стойке на носках;- волнообразные движения одной и двумя руками из различных исходных положений рук; - волна вперед в стойке на носках из круглого полуприседа с движением рук.	14-30	Игровая; групповая; практическая; соревнования.	9(1/8)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия.
3.3.	27.09-30.05	<i>Взмахи:</i> - взмахи руками вперед, в сторону и назад с постепенным нарастанием амплитуды движения; - сидя на пятке одной ноги руки назад – взмахов рук вперед встать на одно колено и мягко вернуться назад;	14-30	Игровая; групповая; практическая; соревнования.	9(1/8)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия.

		<ul style="list-style-type: none"> - стоя ноги врозь махом наклон туловища назад; - у опоры махи ногой вперед, в сторону и назад, одновременно поднимаясь на носок опорной ноги; - стоя лицом к опоре махи ногой внутрь и в сторону. 					
3.4.	5.10-30.05	<p><i>Равновесия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - удержание прямой ноги вперед, назад и в сторону; - круговое движение ногой без опоры; - полуприседание на одной ноге, сгибая другую вперед, руки в различных положениях; - переднее равновесие на носке; - аттитюд на носке; - стремительный бег и остановка на носке одной ноги, другую ногу и руки в различном положении. 	14-30	Игровая; групповая; практическая; соревнования.	9(1/8)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия.
3.5.	11.10-30.05	<p><i>Повороты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - одноименный поворот «арабеско» на 720°; - разноименный поворот на 540° в положении «аттитюда» из выпада; - одноименный поворот на 540° нога впереди; - одноименный поворот на 360° в шпагат с помощью; - одноименный поворот на 540° в полуприседе; - одноименный поворот в кольцо на 360°. 	14-30	Игровая; групповая; практическая; соревнования.	8(1/7)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия.
3.6.	8.09-31.05	<p><i>Танцевальные шаги и бег:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - широкий шаг и бег; - шаг вальса с поворотом кругом; - сочетание вальсовых шагов и поворотов; - шаг галопа назад; - танцевальные комбинации и сочетания различных элементов 	14-30	Игровая; групповая; практическая; соревнования.	8(1/7)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия.
3.7.	6.09-30.05	<p><i>Прыжки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - чередование широкого прыжка на правую и левую ногу; - прыжок шагом в кольцо; - перекидной в переднее равновесие; - со сменой ног впереди и сзади с поворотом на 360°; - на одной ноге с поворотом на 180° с различным положением другой ноги, рук («орел»); - двумя ногами в кольцо в сочетании с различными прыжками; 	14-30	Игровая; групповая; практическая; соревнования.	9(1/8)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия.

		- наскоком с двух ног прыжок разножка в глубокий присед («щука»); - прыжки на одной ноге другую в сторону с поворотом на 360° в одной точке.				
4. Предметная подготовка 20 часов (5/15)						
4.1.	15.11-30.05	<i>Мяч:</i> - броски, скатывание мяча вперёд и ловля после удара; - сочетание разученных элементов с мячом с танцевальными шагами	Практическая; по усвоению новых знаний; групповая.	4(1/3)	СК «Горняк»	Тесты; конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
4.2.	27.09-30.05	<i>Скакалка:</i> - прыжки с двойным вращением скакалки вперёд; - различные формы бега, вращая скакалку на каждый шаг и через шаг; - элементы танцев в упражнениях со скакалкой.	Практическая; по усвоению новых знаний; групповая.	4(1/3)	СК «Горняк»	Тесты; конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
4.3.	6.12-30.05	<i>Обруч:</i> - броски и ловля обруча; - различные элементы танцев в упражнениях с обручем.	Практическая; по усвоению новых знаний; групповая.	4(1/3)	СК «Горняк»	Тесты; конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
4.4.	20.12-30.05	<i>Булавы:</i> - малые лицевые и боковые круги; - соединения махов, больших, средних и малых кругов в различных плоскостях с движениями ног, туловища, танцевальными шагами, прыжками и поворотами.	Практическая; по усвоению новых знаний; групповая.	4(1/3)	СК «Горняк»	Тесты; конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
4.5.	14.01-30.05	<i>Лента:</i> - махи и круги лентой в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях с перехватами ленты из руки в руку; - змейки и спирали лентой в сочетании с различными элементами; - сочетание разученных элементов с разученными элементами тела, танцевальными шагами, поворотами и прыжками	Практическая; по усвоению новых знаний; групповая.	4(1/3)	СК «Горняк»	Тесты; конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.

5. Упражнения для показательных выступлений 50 часов (4/46)							
6. Музыкально-ритмическая подготовка 10 часов (2/8)							
6.1.	20.09-30.05	<i>Упражнения для согласования движений с музыкой:</i> - понятие о движении по и против линии танца; - музыкально-пространственные упражнения; - ритмические перестроения; - закрепление всех понятий и движений в процессе игры.	14-30	Творческие отчеты; занятие-фантазия.	5(1/4)	СК «Горняк»	Тестирование; конкурс на лучшее исполнение; открытые занятия.
6.2.	11.10-30.05	<i>Музыкальные навыки:</i> - выполнение сложных ритмов в 2 – 4 такта хлопками и движениями шага; - движение на 2/4, 3/4, 4/4 такта; - ритмичный рисунок в один такт с движением.	14-30	Творческие отчеты; занятие-фантазия.	5(1/4)	СК «Горняк»	Тестирование; конкурс на лучшее исполнение; открытые занятия.
7. Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов. 6 часов							
8. Итоговое занятие. Конкурс-соревнования «Мисс Грация». 3 часа							

**3 ступень «Восхождение»
Средняя группа 6-6 год обучения
Предмет «Хореография»**

№	Дата	Тема	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля/ аттестации
1.	12.09	Вводное занятие. Мир танца. Международные танцевальные организации.	14-30	Беседа	6	СК «Горняк»	Блиц-опрос
2. Классическая хореография 30 часов (4/26)							
2.1.	19.09-30.05	<i>Элементы классического танца:</i> Экзерсис у станка и на середине: <ul style="list-style-type: none"> ● demi lié, grand lié из I,II и V позиций с использованием позиции рук; ● battement tendu из I и V позиций «крестом»; ● battement tendu jete из I и V позиций «крестом»; ● releve по I,II, III,IV,V,VI позициям; ● grand battement jete из I и V позиций «крестом»; 	14-30	Практическая	14 (2/12)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.

		<ul style="list-style-type: none"> ● прыжки по I , II, III, V позициям; ● наклоны корпуса – вперед, в сторону, назад по III позиции ног с позициями рук по условным точкам; ● упражнения на растягивание; <p>- на середине:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● верчение по диагонали; ● шаг с подскоком в продвижении, в повороте; ● шаг галопа по I позиции в сторону, по IV позиции – вперед 					
2.2.	10.10-30.05	<p><i>Использование классической хореографии в танцевальном шоу:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для рук на основе классических позиций; - волны, взмахи руками, туловищем; - наклоны вперед, назад, в сторону из различных исходных положений; - различные сочетания равновесий, поворотов с элементами акробатики: стойками, перекатами, медленными переворотами, шпагатами, мостами; - различные сочетания прыжков с элементами акробатики. 	14-30	Практическая	16 (2/14)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
3. Современные направления хореографии 56 часов (10/44)							
3.1.	10.10-30.05	<p><i>Танцевальное шоу:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - танцевальная техника; - имидж; - танцевальная композиция; - зрелищность (шоу). 	14-30	Практическая	12 (2/10)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
3.2.	8.11-30.05	<p><i>Free-show:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - танцевальная техника; - техника акробатических фигур; - техника гимнастических элементов; - композиция танца. 	14-30	Практическая	12(2/10)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
3.2.	13.09-30.05	<p><i>Акробатический танец:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - элементы прыжковой акробатики; - парные упражнения; - групповая акробатика. 	14-30	Практическая	9(2/7)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений;

							тестирование; открытые занятия.
3.3.	22.11-30.05	Fantasy: - театр танца (история, сюжет); - техника танца; - реквизит и декорации.	14-30	Практическа я	9(2/7)	СК «Горн як»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
4. Актерское мастерство 12 часов (3/9)							
4.1.	13.12-30.05	Танцевальная импровизация: - ассоциативное мышление; - импровизационная деятельность.		Практическа я	4(1/3)	СК «Горн як»	Конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
4.2.	15.11-30.05	Выразительная пластика: - движения, развивающие координацию, чувства ритма; - движения в образах любимых героев мультфильмов (Зайца, Кота Леопольда, Дюймовочки и др.)		Практическа я	4(1/3)	СК «Горн як»	Конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
4.3.	19.11-30.05	Мимика и пантомима: -пантомимические движения;- танцевальная пантомима.		Практическа я	4(1/3)	СК «Горн як»	Конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
5. Промежуточная аттестация - тестирование 3 часа							
6. Итоговое занятие - «Школа классических упражнений «Мисс Грация» 3 часа							

**3 ступень «Восхождение»
Средняя группа 6-б год обучения
Предмет «Сольные тренировки»**

№	Дата	Тема	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля/ аттестации
1. Вводное занятие 1 час							
1.	25.10	Вводное занятие	14-30	Беседа	1	СК «Горн як»	Блиц-опрос

2. Постановочная работа (соло, дуэты) 37 часов (5/32)							
2.1.	25.10-6.12	Постановочная работа: - соло - дуэты	14-30	По усвоению новых знаний; практическая; творческие концерты.	37(5/32)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение танцев; открытые занятия.
3. Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство 19 часов (4/15)							
3.1.	25.10-30.05	Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство	14-30	Практическая	19(4/15)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение; открытые занятия.
4. Отработка композиций(сольных, дуэтных) 45 часов (5/40)							
4.1.	13.12-30.05	Отработка композиций: - сольных - дуэтных	14-30	Творческие отчеты; занятие-фантазия.	45(5/40)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение танцев; промежуточный контроль.
5. Промежуточная аттестация - конкурс на лучшее исполнение танцев; 3 часа							
6. Итоговое занятие - показ сольных и дуэтных композиций; 3 часа							

**3 ступень «Восхождение»
Средняя группа 6-б год обучения
Предмет «Ансамбль»**

№	Дата	Тема	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля/ аттестации
1. Вводное занятие 1 час							
1.	13.10	Вводное занятие	14-30	Беседа		СК «Горняк»	Блиц-опрос
2. Постановочная работа 37 часов (5/32)							
2.1.	18.10-20.12	Постановочная работа: - формейшен - малые группы	14-30	По усвоению новых знаний; практическая; творческие концерты.	37(5/32)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение танцев; открытые занятия.
3. Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство 19 часов(4/15)							

3.1.	18.10-30.05	Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство	14-30	Игровая; занятия-фантазия.	19(4/15)	СК «Горняк»	Открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение заданий.
4. Отработка композиций(малые группы, формейшен, смешанный формейшен) 45 часов (5/40)							
4.1.	25.10-30.05	Отработка композиций: - формейшен - малые группы	14-30	Творческие отчеты; занятия-фантазия.	45(5/40)	СК «Горняк»	Тестирование; конкурс на лучшее исполнение; открытые занятия.
5. Промежуточная аттестация — конкурс на лучшее исполнение танцев 3 часа							
6. Итоговое занятие - показ групповых композиций 3 часа							

**Календарно - тематический учебный план - график
по современной танцевальной гимнастике «Мисс Грация»**

4 ступень «Триумф»

Старшая группа 7-а год обучения

Предмет «Гимнастика»

№	Дата	Тема	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля/ аттестации
1.	2.09	Вводное занятие. Художественная гимнастика и хореография в России и за рубежом. Правила соревнований по системе ОРТО.	16-30	Беседа	10	СК «Горняк»	Блиц-опрос
2. Физическая подготовка 47 часов (5/42)							
2.1.	2.09-30.05	Общая физическая подготовка. Основная гимнастика в зале и на местности. Спортивные игры.	16-30	Игровая; занятия-фантазия.	20(2/18)	СК «Горняк»	Открытые занятия; тестирование; итоговые занятия по полугодиям.

2.2.	4.09-30.05	<p><i>Специальная физическая подготовка.</i></p> <p><i>Гимнастика:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития силы, гибкости и подвижности в суставах; - упражнения на выносливость, быстроту и расслабление. <p><i>Акробатика:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - медленные перевороты вперёд на обе и одну ногу и руку; - переворот боком на одну руку; - медленный переворот назад; - темповые перевороты вперед на обе и одну ногу. 	16-30	Игровая; занятие-фантазия.	27 (3/24)	СК «Горняк»	Открытые занятия; тестирование; итоговые занятия по полугодиям.
3. Основные упражнения художественной гимнастики 54 часа (8/46)							
3.1.	4.09-30.05	<p><i>Ходьба, бег, танцевальные движения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - острый, перекатный, пружинный шаг и бег с различными положениями и движениями рук; - танцевальные шаги в сочетании с различными прыжками и поворотами в различном темпе и характере. 	16-30	Игровая; групповая; практическая; занятие-фантазия; соревнования.	6(1/5)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия.
3.2.	4.09-30.05	<p><i>Волна и взмахи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - волна вперёд и в сторону, стоя на носках, и шагом; - волна вперед и в сторону с переходом в вертикальное равновесие на носке. - целостный взмах в стойку на носках; - спиральный поворот на двух ногах с поворотом на 180°. 	16-30	Игровая; групповая; практическая; занятие-фантазия; соревнования.	7(1/6)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия.
3.3.	4.09-30.05	<p><i>Прыжки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - широкий (близкий к шпагату) и широкий подбивной; - касаясь, с двух ног и шагом одной; - со сменой прямых ног впереди и сзади; - махом свободной ноги вперёд – назад; - подбивные прямыми ногами впереди, сзади и сбоку; - на одной ноге, согнув другую вперед, с поворотом на 360°; - прыжок кольцом одной; - различные сочетания прыжков и связок. 	16-30	Игровая; групповая; практическая; занятие-фантазия; соревнования.	14(2/12)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия.
3.4.	20.09-30.05	<p><i>Повороты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - одноименный и разноименный повороты на 720° с различными положениями свободной ноги и рук; - одноименный поворот на 360° в круглом полуприседе на одной ноге; 	16-30	Игровая; групповая; практическая; занятие-фантазия; соревнования.	14(2/12)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия.

		<ul style="list-style-type: none"> - одноименные и разноименные повороты на 360° с сильным наклоном туловища назад, с высоко поднятой ногой вперед или в сторону (круговым махом) с помощью; - повороты на 360° и 720° в вертикальном и горизонтальном равновесии. 						
3.5.	13.09-30.05	<p><i>Специальные виды наклонов (гибкость):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - стоя на одной ноге, другая впереди на носке – наклон назад, касаясь одной и двумя руками пола; - стоя на колене (другую вперед согнутую или прямую), наклон назад или в сторону, руки вверху параллельно полу; - в любом наклоне назад положить или взять предмет, а также бросить и поймать его после удара о пол (мяч) или перекатов; - в равновесии на одной ноге наклон вперед, касаясь головой колена опорной ноги; - в заднем равновесии на всей ступне касания пола одной или двумя руками. 	16-30	Игровая; групповая; практическая; занятие-фантазия; соревнования.	13(2/11)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия.	
4. Предметная подготовка 24 часа (6/18)								
4.1.	20.09-30.05	<p><i>Скакалка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки, вращая скакалку вперед и назад; то же, вращая скакалку петлей; - прыжки с двойным вращением скакалки; - сочетание различных манипуляций со связками прыжков, поворотов, наклонов, танцевальных шагов, бега 		Практическая; по усвоению новых знаний; групповая.	4(1/3)	СК «Горняк»	Тестирование конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.	
4.2.	25.12-30.05	<p><i>Обруч:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - различные махи, круги, вертушки, перекаты обруча в сочетании с танцевальными шагами, прыжками, поворотами, а также в положении равновесий, наклонов, и т.п. 		Практическая; по усвоению новых знаний; групповая.	4(1/3)	СК «Горняк»	Тестирование конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.	
4.3.	4.10-30.05	<p><i>Мяч:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - броски мяча, отбивы в сочетании с танцевальными шагами и прыжками, продвигаясь вперед, в сторону и назад. 		Практическая; по усвоению новых знаний; групповая.	4(1/3)	СК «Горняк»	Тестирование конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.	

4.4.	25.12-30.05	<i>Лента:</i> - махи лентой, круги, змейки, спирали и восьмерки в различных направлениях и плоскостях в сочетании с танцевальными движениями, волной, прыжками, поворотами, в различных наклонах и равновесиях		Практическая; по усвоению новых знаний; групповая.	4(1/3)	СК «Горняк»	Тестирование конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
4.5.	13.12-30.05	<i>Шарф:</i> - махи шарфом, переводы, круги и восьмерки в сочетании с танцевальными шагами, поворотами, волнами, взмахами и прыжками; - движение вперед, назад боком, держа шарф за узкий край, в горизонтальной и вертикальной плоскостях; - махи, круги и змейки шарфом, держа его за собранный узкий край одной рукой, в сочетании с различными танцевальными движениями, прыжками, волнами и поворотами		Практическая; по усвоению новых знаний; групповая.	4(1/3)	СК «Горняк»	Тестирование конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
4.6.	22.11-30.05	<i>Вымпела:</i> - параллельные, скрестные, одновременные, поочередные и последовательные, махи, мельницы вымпелами и круги, выполняемые в сочетании с танцевальными движениями, поворотами, волнами, прыжками в различных положениях, наклонах, и равновесиях; - различная работа вымпелами в сочетании с танцевальными движениями и основными упражнениями гимнастики		Практическая; по усвоению новых знаний; групповая.	4(1/3)	СК «Горняк»	Тестирование конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
5. Упражнения для показательных выступлений 66 часов (6/60)							
6. Музыкально-ритмическая подготовка 6 часов (2/4)							
6.1.	23.09-30.05	<i>Упражнения для согласования движений с музыкой:</i> - акцентирование на сильную долю такта в упражнениях; - вступительные аккорды	16-30	Игровая; практическая; занятие-фантазия.	3(1/2)	СК «Горняк»	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.
6.2.	21.10-30.05	<i>Музыкальные навыки:</i> - прослушивание современной музыки с ярко выраженным ритмическим рисунком	16-30	Игровая; практическая; занятие-фантазия.	3(1/2)	СК «Горняк»	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.
7. Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов. 6 часов							
8. Итоговое занятие. Конкурс-соревнования «Мисс Грация». 3 часа							

Старшая группа 7-а год обучения

Предмет «Хореография»

№	Дата	Тема	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля/ аттестации
1.	11.09	Вводное занятие. Беседы об искусстве. Правила соревнований и судейства в сценических дисциплинах: - классический танец; - танцевальное шоу; -акробатический танец; - модерн, джаз; - free show и др.	16-30	Беседа	6	СК «Горняк»	Блиц-опрос
2. Классическая хореография 30 часов (4/26)							
2.1.	18.09-30.05	<i>Элементы классического танца:</i> Повторение и усложнение упражнений, пройденных на 3-6 годах обучения. IV и V позиции ног. У опоры: demi lié, grand lié с различными движениями руками в сочетании с волнами, выпадами, наклонами; различные варианты battement tendu; различные варианты battement tendu jete; различные варианты rond de jambe par terre с волнами, взмахами, наклонами, выпадами; battement frappe; battement fondu; rond de jambe en l'air; releve по I,II,IV,V,VI позициям; различные сочетания grand battement jete с равновесиями, выпадами, поворотами, наклонами, прыжками; сочетания battement developpe с равновесиями, наклонами, поворотами, элементами акробатики; упражнения на растягивание; адажио; прыжки	16-30	Практическая	30(4/26)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.

		<p>На середине:</p> <p>упражнения для рук на основе классических позиций, волны, взмахи руками, туловищем, целостные волны и взмахи;</p> <p>наклоны вперед, назад, в стороны из различных исходных положений;</p> <p>упражнения на равновесие;</p> <p>повороты на месте, с продвижением;</p> <p>различные сочетания равновесий, поворотов с элементами акробатики;</p> <p>малые прыжки на месте, с продвижением по диагонали, кругу;</p> <p>большие прыжки на месте, с разбега;</p> <p>различные сочетания прыжков с элементами акробатики</p>					
3. Современные направления хореографии 54 часа (12/42)							
3.1.	9.09-30.05	<p><i>Танцевальное шоу:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - танцевальная техника; - имидж; - танцевальная композиция; - зрелищность (шоу) 	16-30	Практическая	10(2/8)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
3.2.	14.10-30.05	<p><i>Free-show:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -танцевальная техника; - техника акробатических фигур; - техника гимнастических элементов; - композиция танца 	16-30	Практическая	10(2/8)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
3.3.	13.09-30.05	<p><i>Акробатический танец:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - элементы прыжковой акробатики; - парные упражнения; - групповая акробатика 	16-30	Практическая	10(2/8)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
3.4.	13.11-30.05	<p><i>Fantasy:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - театр танца (история, сюжет); - техника танца; - реквизит и декорации 	16-30	Практическая	10(2/8)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
3.5.	20.09-30.09	<p><i>Модерн, джаз:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - позиции рук и ног; - техника модерна; - оригинальная техника 	16-30	Практическая	7(2/5)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее

							исполнение движений; открытые занятия.
3.6.	20.09-30.05	<i>Чир - спорт:</i> -танцевальные лифты; - трюки; - обязательные элементы	16-30	Практическая	7(2/5)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
4. Актерское мастерство 12 часов (3/9)							
4.1.	9.09-30.05	Танцевальная импровизация: - ассоциативное мышление; - импровизационная деятельность.		Практическая	4(1/3)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
4.2.	9.09-30.05	Выразительная пластика: - движения, развивающие координацию, чувства ритма; - движения в любимых образах.		Практическая	4(1/3)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
4.3.	9.09-30.05	Мимика и пантомима: -пантомимические движения; -танцевальная пантомима.		Практическая	4(1/3)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
5. Промежуточная аттестация - тестирование 3 часа							
6. Итоговое занятие - «Школа классических упражнений «Мисс Грация» 3 часа							

4 ступень «Триумф»

Старшая группа 7-а год обучения

Предмет «Сольные тренировки»

№	Дата	Тема	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля/ аттестации
1. Вводное занятие 1 час							
1.	30.09-30.05	Вводное занятие	16-30	Беседа	1	СК «Горняк»	Блиц-опрос

2. Постановочная работа (соло, дуэты) 37 часов (5/32)							
2.1.	7.10-11.11	Постановочная работа: - соло - дуэты	16-30	По усвоению новых знаний; практическая; творческие концерты.	37(5/32)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение танцев; открытые занятия.
3. Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство 19 часов (4/15)							
3.1.	7.10-30.05	Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство	16-30	Практическая	19(4/15)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение; открытые занятия.
4. Отработка композиций(сольных, дуэтных) 45 часов (5/40)							
4.1.	18.11-30.05	Отработка композиций: - сольных - дуэтных	16-30	Творческие отчеты; занятие-фантазия.	45(5/40)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение танцев; промежуточный контроль.
5. Промежуточная аттестация - конкурс на лучшее исполнение танцев; 3 часа							
6. Итоговое занятие - показ сольных и дуэтных композиций; 3 часа							

4 ступень «Триумф»

Старшая группа 7-а год обучения

Предмет «Ансамбль»

№	Дата	Тема	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля/ аттестации
1. Вводное занятие 1 час							
1.	4.10	Вводное занятие	16-30	Беседа	1	СК «Горняк»	Блиц-опрос
2. Постановочная работа 37 часов (5/32)							
2.1.	11.10-15.11	Постановочная работа: - соло - дуэты	16-30	По усвоению новых знаний; практическая; творческие концерты.	37(5/32)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение танцев; открытые занятия.
3. Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство 19 часов(4/15)							

3.1.	11.10-30.05	Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство	16-30	Игровая; занятие-фантазия.	19(4/15)	СК «Горняк»	Открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение заданий.
4. Отработка композиций(малые группы, формейшен, смешанный формейшен) 45 часов (5/40)							
4.1.	22.11-30.05	Отработка композиций: - сольных - дуэтных	16-30	Творческие отчеты; занятие-фантазия.	45(5/40)	СК «Горняк»	Тестирование; конкурс на лучшее исполнение; открытые занятия.
5. Промежуточная аттестация — конкурс на лучшее исполнение танцев 3 часа							
6. Итоговое занятие - показ групповых композиций 3 часа							

Календарный учебный график

(*Приложение 1)

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
7 год обучения	сентябрь	май	36	108	180	2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз по 1 часу

Календарный учебный график(*Приложение 2).

4 ступень «Триумф»

Старшая группа 7-6 год обучения

Предмет «Гимнастика»

№	Дата	Тема	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля/ аттестации
1.	3.09	Вводное занятие. Художественная гимнастика и хореография в России и за рубежом. Правила соревнований по системе ОРТО.	16-30	Беседа	10	СК «Горняк»	Блиц-опрос
2. Физическая подготовка 47 часов (5/42)							
2.1.	3.09-30.05	Общая физическая подготовка. Основная гимнастика в зале и на местности. Спортивные игры.	16-30	Игровая; занятие-фантазия.	20(2/18)	СК «Горняк»	Открытые занятия; тестирование; итоговые занятия по полугодиям.
2.2.	3.09-30.05	<i>Специальная физическая подготовка.</i> <i>Гимнастика:</i> - упражнения для развития силы, гибкости и подвижности в суставах; - упражнения на выносливость, быстроту и расслабление. <i>Акробатика:</i> - медленные перевороты вперёд на обе и одну ногу и руку; - переворот боком на одну руку;	16-30	Игровая; занятие-фантазия.	27 (3/24)	СК «Горняк»	Открытые занятия; тестирование; итоговые занятия по полугодиям.

		- медленный переворот назад; - темповые перевороты вперед на обе и одну ногу.					
3. Основные упражнения художественной гимнастики 54 часа (8/46)							
3.1.	3.09-30.05	<i>Ходьба, бег, танцевальные движения:</i> - острый, перекатный, пружинный шаг и бег с различными положениями и движениями рук; - танцевальные шаги в сочетании с различными прыжками и поворотами в различном темпе и характере.	16-30	Игровая; групповая; практическая; занятие-фантазия; соревнования.	6(1/5)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия.
3.2.	12.09-30.05	<i>Волна и взмахи:</i> - волна вперед и в сторону, стоя на носках, и шагом; - волна вперед и в сторону с переходом в вертикальное равновесие на носке. - целостный взмах в стойку на носках; - спиральный поворот на двух ногах с поворотом на 180°.	16-30	Игровая; групповая; практическая; занятие-фантазия; соревнования.	7(1/6)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия.
3.3.	10.09-30.05	<i>Прыжки:</i> - широкий (близкий к шпагату) и широкий подбивной; - касаясь, с двух ног и шагом одной; - со сменой прямых ног впереди и сзади; - махом свободной ноги вперед – назад; - подбивные прямыми ногами впереди, сзади и сбоку; - на одной ноге, согнув другую вперед, с поворотом на 360°; - прыжок кольцом одной; - различные сочетания прыжков и связок.	16-30	Игровая; групповая; практическая; занятие-фантазия; соревнования.	14(2/12)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия.
3.4.	15.10-30.05	<i>Повороты:</i> - одноименный и разноименный повороты на 720° с различными положениями свободной ноги и рук; - одноименный поворот на 360° в круглом полуприседе на одной ноге; - одноименные и разноименные повороты на 360° с сильным наклоном туловища назад, с высоко поднятой ногой вперед или в сторону (круговым махом) с помощью; - повороты на 360° и 720° в вертикальном и горизонтальном равновесии.	16-30	Игровая; групповая; практическая; занятие-фантазия; соревнования.	14(2/12)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия.

3.5.	10.09-30.05	<i>Специальные виды наклонов (гибкость):</i> - стоя на одной ноге, другая впереди на носке – наклон назад, касаясь одной и двумя руками пола; - стоя на колене (другую вперед согнутую или прямую), наклон назад или в сторону, руки вверх параллельно полу; - в любом наклоне назад положить или взять предмет, а также бросить и поймать его после удара о пол (мяч) или перекатов; - в равновесии на одной ноге наклон вперед, касаясь головой колена опорной ноги; - в заднем равновесии на всей ступне касания пола одной или двумя руками.	16-30	Игровая; групповая; практическая; занятие-фантазия; соревнования.	13(2/11)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия.
4. Предметная подготовка 24 часа (6/18)							
4.1.	27.09-30.05	<i>Скакалка:</i> - прыжки, вращая скакалку вперед и назад; то же, вращая скакалку петлей; - прыжки с двойным вращением скакалки; - сочетание различных манипуляций со связками прыжков, поворотов, наклонов, танцевальных шагов, бега		Практическая; по усвоению новых знаний; групповая.	4(1/3)	СК «Горняк»	Тестирование конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
4.2.	10.12-30.05	<i>Обруч:</i> - различные махи, круги, вертушки, перекаты обруча в сочетании с танцевальными шагами, прыжками, поворотами, а также в положении равновесий, наклонов, и т.п.		Практическая; по усвоению новых знаний; групповая.	4(1/3)	СК «Горняк»	Тестирование конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
4.3.	18.11-30.05	<i>Мяч:</i> - броски мяча, отбивы в сочетании с танцевальными шагами и прыжками, продвигаясь вперед, в сторону и назад.		Практическая; по усвоению новых знаний; групповая.	4(1/3)	СК «Горняк»	Тестирование конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
4.4.	14.01-30.05	<i>Лента:</i> - махи лентой, круги, змейки, спирали и восьмерки в различных направлениях и плоскостях в сочетании с танцевальными движениями, волной, прыжками, поворотами, в различных наклонах и равновесиях		Практическая; по усвоению новых знаний; групповая.	4(1/3)	СК «Горняк»	Тестирование конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.

4.5.	17.12-30.05	<i>Шарф:</i> - махи шарфом, переводы, круги и восьмерки в сочетании с танцевальными шагами, поворотами, волнами, взмахами и прыжками; - движение вперед, назад боком, держа шарф за узкий край, в горизонтальной и вертикальной плоскостях; - махи, круги и змейки шарфом, держа его за собранный узкий край одной рукой, в сочетании с различными танцевальными движениями, прыжками, волнами и поворотами		Практическая; по усвоению новых знаний; групповая.	4(1/3)	СК «Горняк»	Тестирование конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
4.6.	22.11-30.05	<i>Вымпела:</i> - параллельные, скрестные, одновременные, поочередные и последовательные, махи, мельницы вымпелами и круги, выполняемые в сочетании с танцевальными движениями, поворотами, волнами, прыжками в различных положениях, наклонах, и равновесиях; - различная работа вымпелами в сочетании с танцевальными движениями и основными упражнениями гимнастики		Практическая; по усвоению новых знаний; групповая.	4(1/3)	СК «Горняк»	Тестирование конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
5. Упражнения для показательных выступлений 66 часов (6/60)							
6. Музыкально-ритмическая подготовка 6 часов (2/4)							
6.1.	23.09-30.05	<i>Упражнения для согласования движений с музыкой:</i> - акцентирование на сильную долю такта в упражнениях; - вступительные аккорды	16-30	Игровая; практическая; занятие-фантазия.	3(1/2)	СК «Горняк»	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.
6.2.	11.10-30.05	<i>Музыкальные навыки:</i> - прослушивание современной музыки с ярко выраженным ритмическим рисунком	16-30	Игровая; практическая; занятие-фантазия.	3(1/2)	СК «Горняк»	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.
7. Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов. 6 часов							
8. Итоговое занятие. Конкурс-соревнования «Мисс Грация». 3 часа							

4 степень «Триумф»

Старшая группа 7-6 год обучения

Предмет «Хореография»

№	Дата	Тема	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля/
---	------	------	-------	---------------	--------------	------------------	-----------------

							аттестации
1.	10.09	Вводное занятие. Беседы об искусстве. Правила соревнований и судейства в сценических дисциплинах: - классический танец; - танцевальное шоу; -акробатический танец; - модерн, джаз; - free show и др.	16-30	Беседа	6	СК «Горняк»	Блиц-опрос
2. Классическая хореография 30 часов (4/26)							
2.1.	17.09-30.05	<i>Элементы классического танца:</i> Повторение и усложнение упражнений, пройденных на 3-6 годах обучения. IV и V позиции ног. У опоры: demi lié, grand lié с различными движениями руками в сочетании с волнами, выпадами, наклонами; различные варианты battement tendu; различные варианты battement tendu jete; различные варианты rond de jambe par terre с волнами, взмахами, наклонами, выпадами; battement frappe; battement fondu; rond de jambe en l'air; releve по I,II,IV,V,VI позициям; различные сочетания grand battement jete с равновесиями, выпадами, поворотами, наклонами, прыжками; сочетания battement developpe с равновесиями, наклонами, поворотами, элементами акробатики; упражнения на растягивание; адажио; прыжки На середине:	16-30	Практическа я	30(4/26)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование ; открытые занятия.

		<p>упражнения для рук на основе классических позиций, волны, взмахи руками, туловищем, целостные волны и взмахи;</p> <p>наклоны вперед, назад, в стороны из различных исходных положений;</p> <p>упражнения на равновесие;</p> <p>повороты на месте, с продвижением;</p> <p>различные сочетания равновесий, поворотов с элементами акробатики;</p> <p>малые прыжки на месте, с продвижением по диагонали, кругу;</p> <p>большие прыжки на месте, с разбега;</p> <p>различные сочетания прыжков с элементами акробатики</p>					
3. Современные направления хореографии 54 часа (12/42)							
3.1.	8.10-30.05	<p><i>Танцевальное шоу:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - танцевальная техника; - имидж; - танцевальная композиция; - зрелищность (шоу) 	16-30	Практическая	10(2/8)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
3.2.	12.11-30.05	<p><i>Free-show:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -танцевальная техника; - техника акробатических фигур; - техника гимнастических элементов; - композиция танца 	16-30	Практическая	10(2/8)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
3.3.	17.09-30.05	<p><i>Акробатический танец:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - элементы прыжковой акробатики; - парные упражнения; - групповая акробатика 	16-30	Практическая	10(2/8)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
3.4.	26.11-30.05	<p><i>Fantasy:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - театр танца (история, сюжет); - техника танца; - реквизит и декорации 	16-30	Практическая	10(2/8)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.

3.5.	24.09-30.05	<i>Модерн, джаз:</i> - позиции рук и ног; - техника модерна; - оригинальная техника	16-30	Практическа я	7(2/5)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
3.6.	10.09-30.05	<i>Чир - спорт:</i> -танцевальные лифты; - трюки; - обязательные элементы	16-30	Практическа я	7(2/5)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
4. Актерское мастерство 12 часов (3/9)							
4.1.	17.12-30.05	Танцевальная импровизация: - ассоциативное мышление; - импровизационная деятельность.		Практическа я	4(1/3)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
4.2.	17.09-30.05	Выразительная пластика: - движения, развивающие координацию, чувства ритма; - движения в любимых образах.		Практическа я	4(1/3)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
4.3.	17.09-30.05	Мимика и пантомима: -пантомимические движения; -танцевальная пантомима.		Практическа я	4(1/3)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
5. Промежуточная аттестация - тестирование 3 часа							
6. Итоговое занятие - «Школа классических упражнений «Мисс Грация» 3 часа							

4 ступень «Триумф»

Старшая группа 7-6 год обучения

Предмет «Сольные тренировки»

№	Дата	Тема	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля/ аттестации
1. Вводное занятие 1 час							
1.	15.10	Вводное занятие	16-30	Беседа	1	СК «Горняк»	Блиц-опрос

2. Постановочная работа (соло, дуэты) 37 часов (5/32)							
2.1.	22.10-26.11	Постановочная работа: - соло - дуэты	17-25	По усвоению новых знаний; практическая; творческие концерты.	37(5/32)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение танцев; открытые занятия.
3. Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство 19 часов (4/15)							
3.1.	17.09-30.05	Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство		Практическая	19(4/15)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение; открытые занятия.
4. Отработка композиций(сольных, дуэтных) 45 часов (5/40)							
4.1.	29.11-30.05	Отработка композиций: - сольных - дуэтных		Творческие отчеты; занятия-фантазия.	45(5/40)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение танцев; промежуточный контроль.
5. Промежуточная аттестация - конкурс на лучшее исполнение танцев; 3 часа							
6. Итоговое занятие - показ сольных и дуэтных композиций; 3 часа							

4 ступень «Триумф»

Старшая группа 7-6 год обучения

Предмет «Ансамбль»

№	Дата	Тема	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля/ аттестации
1. Вводное занятие 1 час							
1.	15.10	Вводное занятие	16-30	Беседа	1	СК «Горняк»	Блиц-опрос
2. Постановочная работа 37 часов (5/32)							
2.1.	22.10-30.05	Постановочная работа: - соло - дуэты	16-30	По усвоению новых знаний; практическая; творческие концерты.	37(5/32)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение танцев; открытые занятия.
3. Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство 19 часов(4/15)							

3.1.	22.10-30.05	Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство	16-30	Игровая; занятие-фантазия.	19(4/15)	СК «Горняк»	Открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение заданий.
4. Отработка композиций (малые группы, формейшен, смешанный формейшен) 45 часов (5/40)							
4.1.	3.12-30.05	Отработка композиций: - сольных - дуэтных	16-30	Творческие отчеты; занятие-фантазия.	45(5/40)	СК «Горняк»	Тестирование; конкурс на лучшее исполнение; открытые занятия.
5. Промежуточная аттестация — конкурс на лучшее исполнение танцев 3 часа							
6. Итоговое занятие - показ групповых композиций 3 часа							

**Календарно - тематический учебный план - график
по современной танцевальной гимнастике «Мисс Грация»**

4 ступень «Триумф»

Старшая группа 8-а год обучения

Предмет «Гимнастика»

№	Дата	Тема	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля/ аттестации
1.	2.09.	Вводное занятие. Развитие художественной гимнастики и современной хореографии в последнее время. Правила соревнований по системе ОРТО.	18-20	Беседа	12	СК «Горняк»	Блиц-опрос
2. Физическая подготовка 54 часа (4/50)							
2.1.	2.09.-30.05.	Общая физическая подготовка. Основная гимнастика в зале и на местности. Спортивные игры.	18-20	Игровая; занятие-фантазия.	22(2/20)	СК «Горняк»	Открытые занятия; тестирование; итоговые занятия по полугодиям.

2.2.	2.09-30.05.	<p>Специальная физическая подготовка.</p> <p><i>Гимнастика:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития силы, гибкости и подвижности в суставах; - упражнения на выносливость, быстроту и расслабление. <p><i>Акробатика:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - медленные перевороты вперёд на обе и одну ногу и руку; - переворот боком на одну руку; - медленный переворот назад со сменой ног; - темповые перевороты вперед на обе и одну ногу. 	18-20	Игровая; занятие-фантазия.	32(2/30)	СК «Горняк»	Открытые занятия; тестирование; итоговые занятия по полугодиям.
3. Основные упражнения художественной гимнастики 51 час (10/41)							
3.1.	2.09.-30.05.	<p><i>Ходьба, бег, танцевальные движения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - острый, перекатный, пружинный, широкий шаг и бег с различными положениями и движениями рук; - танцевальные шаги в сочетании с различными прыжками и поворотами в различном темпе и характере. 	18-20	Игровая; групповая; практическая; занятие-фантазия; соревнования.	10(2/8)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия.
3.2.	13.09-30.05.	<p><i>Волна и взмахи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - волна и взмах вперёд и в сторону, стоя на носках, и шагом; - волна с переходом в вертикальное равновесие на носке и в различные горизонтальные положения на всей ступне; - целостный взмах в стойку на носках и в прыжок на одной ноге; - спиральный поворот на двух ногах с поворотом на 180° и 360°. 	18-20	Игровая; групповая; практическая; занятие-фантазия; соревнования.	10(2/8)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия.

3.3.	9.09.- 30.05.	<p><i>Прыжки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - широкий (в шпагат), широкий подбивной, - касаясь, с двух ног и шагом одной; - со сменой прямых ног впереди и сзади с поворотом кругом; - с разбега, прогнувшись в круглый полуприсед; - махом свободной ноги вперёд – назад в «кольцо»; - подбивные прямыми и согнутыми ногами впереди, сзади и сбоку; - на одной ноге, согнув другую вперед, с поворотом на 360°; - прыжок кольцом одной и двумя; - различные сочетания прыжков и акробатики. 	18-20	Игровая; групповая; практическая; занятие-фантазия; соревнования.	11(2/9)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия.
3.4.	11.09.- 30.05.	<p><i>Повороты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - одноименный и разноименный повороты на 720° с различными положениями свободной ноги и рук; - одноименный поворот на 540° в круглом полуприседе на одной ноге; - одноименные и разноименные повороты на 360° с сильным наклоном туловища назад, с высоко поднятой ногой вперед или в сторону (круговым махом) без помощи; - повороты на 720° в вертикальном и горизонтальном равновесии. 	18-20	Игровая; групповая; практическая; занятие-фантазия; соревнования.	11(2/9)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия.
3.5.	6.09.- 30.05.	<p><i>Специальные виды наклонов (гибкость):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лежа на животе наклон назад; - стоя на одной ноге, другая впереди вверху – 	18-20	Игровая; групповая; практическая;	9(2/7)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям;

		наклон назад, касаясь одной и двумя руками пола; - в любом наклоне назад положить или взять предмет, а также бросить или поймать его; - в равновесии на одной ноге наклон вперед, касаясь головой колена опорной ноги; - в заднем равновесии на всей ступне касания пола одной или двумя руками; - турляны нога вперед, в сторону, назад с помощью и без.		занятие-фантазия; соревнования.			открытые занятия.
4. Предметная подготовка 24 часа (6/18)							
4.1.	6.09.- 30.05.	<i>Ходьба, бег, танцевальные движения:</i> - острый, перекатный, пружинный, широкий шаг и бег с различными положениями и движениями рук; - танцевальные шаги в сочетании с различными прыжками и поворотами в различном темпе и характере.	18-20	Практическая; по усвоению новых знаний; групповая.	4(1/3)	СК «Горняк»	Тестирование; конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
4.2.	11.10. - 30.05.	<i>Волна и взмахи:</i> - волна и взмах вперед и в сторону, стоя на носках, и шагом; - волна с переходом в вертикальное равновесие на носке и в различные горизонтальные положения на всей ступне; - целостный взмах в стойку на носках и в прыжок на одной ноге; - спиральный поворот на двух ногах с поворотом на 180° и 360°.	18-20	Практическая; по усвоению новых знаний; групповая.	4(1/3)	СК «Горняк»	Тестирование; конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
4.3.	11.10. - 30.05.	<i>Прыжки:</i> - широкий (в шпагат), широкий подбивной,	18-20	Практическая; по усвоению новых знаний; групповая.	4(1/3)	СК «Горняк»	Тестирование; конкурс на лучшее

		<ul style="list-style-type: none"> - касаясь, с двух ног и шагом одной; - со сменой прямых ног впереди и сзади с поворотом кругом; - с разбега, прогнувшись в круглый полуприсед; - махом свободной ноги вперёд – назад в «кольцо»; - подбивные прямыми и согнутыми ногами впереди, сзади и сбоку; - на одной ноге, согнув другую вперед, с поворотом на 360°; - прыжок кольцом одной и двумя; - различные сочетания прыжков и акробатики. 		по усвоению новых знаний;	групповая.		исполнение движений;	открытые занятия.	
4.4.	11.10. - 30.05.	<p><i>Повороты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - одноименный и разноименный повороты на 720° с различными положениями свободной ноги и рук; - одноименный поворот на 540° в круглом полуприседе на одной ноге; - одноименные и разноименные повороты на 360° с сильным наклоном туловища назад, с высоко поднятой ногой вперед или в сторону (круговым махом) без помощи; - повороты на 720° в вертикальном и горизонтальном равновесии. 	18-20	Практическая;	по усвоению новых знаний;	4(1/3)	СК «Горняк»	Тестирование; конкурс на лучшее исполнение движений;	открытые занятия.
4.5.	6.09.- 30.05.	<p><i>Специальные виды наклонов (гибкость):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лежа на животе наклон назад; - стоя на одной ноге, другая впереди вверху – наклон назад, касаясь одной и двумя руками пола; 	18-20	Практическая;	по усвоению новых знаний;	4(1/3)	СК «Горняк»	Тестирование; конкурс на лучшее исполнение движений;	открытые занятия.

		<ul style="list-style-type: none"> - стоя на колене (другую вперед вверх согнутую или прямую), наклон назад или в сторону, руки вверху параллельно полу; - в любом наклоне назад положить или взять предмет, а также бросить или поймать его; - в равновесии на одной ноге наклон вперед, касаясь головой колена опорной ноги; - в заднем равновесии на всей ступне касания пола одной или двумя руками; - турляны нога вперед, в сторону, назад с помощью и без. 					
4.6.	6.09.- 30.05.	<p><i>Ходьба, бег, танцевальные движения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - острый, перекатный, пружинный, широкий шаг и бег с различными положениями и движениями рук; - танцевальные шаги в сочетании с различными прыжками и поворотами в различном темпе и характере. 	18-20	Практическая; по усвоению новых знаний; групповая.	4(1/3)	СК «Горняк»	Тестирование; конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
5. Упражнения для показательных выступлений 60 часов (4/56)							
6. Музыкально-ритмическая подготовка 6 часов (2/4)							
6.1.	13.09. - 30.05.	Знакомство с характером музыки, темпом и формой музыкальных произведений, динамикой и мелодией.	18-20	Игровая; занятие-фантазия.	3(1/2)	СК «Горняк»	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.
6.2.	18.10. - 30.05.	Определение и учет индивидуальных особенностей детей при подборе музыкального произведения для произвольного упражнения.	18-20	Игровая; занятие-фантазия.	3(1/2)	СК «Горняк»	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.
7. Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов. 9 часов							
8. Итоговое занятие.							

Конкурс-соревнования «Мисс Грация». 3 часа

4 ступень «Триумф»

Старшая группа 8-а год обучения

Предмет «Хореография»

№	Дата	Тема	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля/ аттестации
1.	16.09	Вводное занятие. Танцевальный мир и мастерство танцоров. Правила судейства, организация и проведение соревнований в современной хореографии.	18-20	Практическая	6	СК «Горняк»	Опрос
2. Базовая хореография 20 часов (4/16)							
2.1.	23.09-30.05.	<i>Движения классического танца:</i> Выполнение упражнений классического танца (деми-плие, гран-плие, батман-тандю, рон-де-жамб-партерр, рон-де-жамб-ан-лэр, гран-батман-жэтэ, батман, девлоппэ и их разновидности)	18-20	Практическая	10(2/8)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
2.2.	2.10.-30.05.	Народно-сценический экзерсис у опоры, танцевальные соединения на середине.	18-20	Практическая	5(1/4)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
2.3.	13.09.-30.05.	Историко-бытовые танцы.	18-20	Практическая	5(1/4)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
3. Современный танец 64 часа (14/50)							

3.1.	13.09.- 30.05.	<i>Танцевальное шоу:</i> - танцевальная техника; - имидж; -танцевальная композиция; - зрелищность (шоу).	18-20	Практическая	10(2/8)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
3.2.	15.11.- 30.05.	<i>Free-show:</i> -танцевальная техника; - техника акробатических фигур; - техника гимнастических элементов; - композиция танца.	18-20	Практическая	8(2/6)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
3.3.	16.09.- 30.05.	<i>Акробатический танец:</i> - элементы прыжковой акробатики; - парные упражнения; - групповая акробатика	18-20	Практическая	10(2/8)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
3.4.	25.10.- 30.05.	<i>Fantasy:</i> - театр танца (история, сюжет); - техника танца; - реквизит и декорации	18-20	Практическая	8(2/6)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
3.5.	22.11.- 30.05.	<i>Модерн, джаз:</i> - позиции рук и ног; - техника модерна; - оригинальная техника	18-20	Практическая	10(2/8)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
3.6.	23.09.- 30.05.	<i>Чир-спорт:</i> -танцевальные лифты; - трюки; -обязательные элементы	18-20	Практическая	8(2/6)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.

3.7.	30.09.- 30.05.	<i>Синхронный танец:</i> -синхронное исполнение; - одинаковые движения; - одинаковое направление	18-20	Практи- ческая	10(2/8)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
4. Актерское мастерство 12 часов (3/9)							
4.1.	13.09.- 30.05.	Танцевальная импровизация: - ассоциативное мышление; - импровизационная деятельность.		Практи- ческая	4(1/3)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
4.2.	13.09.- 30.05.	Выразительная пластика: - движения, развивающие координацию, чувства ритма; - движения в любимых образах.		Практи- ческая	4(1/3)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
4.3.	13.09.- 30.05.	Мимика и пантомима: -пантомимические движения; -танцевальная пантомима.		Практи- ческая	4(1/3)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
5. Промежуточная аттестация - тестирование 3 часа							
6. Итоговое занятие - «Школа классических упражнений «Мисс Грация» 3 часа							

4 ступень «Триумф»

Старшая группа 8-а год обучения

Предмет «Сольные тренировки»

№	Дата	Тема	Вре- мя	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведе- ния	Форма контроля/ аттестации
1.Вводное занятие 1 час							

1.	21.10.	Вводное занятие	18-20	Беседа	1	СК «Горняк»	Блиц-опрос
2. Постановочная работа (соло, дуэты) 37 часов (5/32)							
2.1.	28.10.-2.12.	Постановочная работа: - соло - дуэты	18-20	По усвоению новых знаний; практическая; творческие концерты.	37 (5/32)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение танцев; открытые занятия.
3. Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство 19 часов (4/15)							
3.1.	28.10.-30.05.	Пластические движения, танцевальная импровизация актерское мастерство	18-20	Практическая	19 (4/15)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение; открытые занятия.
4. Отработка композиций(сольных, дуэтных) 45 часов (5/40)							
4.1.	9.12.-30.05.	Отработка композиций: - сольных - дуэтных	18-20	Творческие отчеты; занятие-фантазия.	45	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение танцев; промежуточный контроль.
5. Промежуточная аттестация - конкурс на лучшее исполнение танцев; 3 часа							
6. Итоговое занятие - показ сольных и дуэтных композиций; 3 часа							

4 ступень «Триумф»

Старшая группа 8-а год обучения

Предмет «Ансамбль»

№	Дата	Тема	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля/ аттестации
1. Вводное занятие 1 час							
1.	11.10.	Вводное занятие	18-20	Беседа	1	СК «Горняк»	Блиц-опрос

2. Постановочная работа 37 часов (5/32)							
2.1.	18.10.- 29.11.	Постановочная работа: - малая группа - формейшен	18-20	По усвоению новых знаний; практическая; творческие концерты.	37 (5/32)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение танцев; открытые занятия.
3. Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство 19 часов(4/15)							
3.	11.10. - 30.05.	Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство	18-20	Игровая; занятие-фантазия.	19 (4/15) С	СК «Горняк»	Открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение заданий.
4. Отработка композиций(малые группы, формейшен, смешанный формейшен) 45 часов (5/40)							
4.	6.12.- 30.05.	Отработка композиций: - малая группа - формейшен	18-20	СК «Горняк»	45 (5/40)	СК «Горняк»	Тестирование; конкурс на лучшее исполнение; открытые занятия.
5. Промежуточная аттестация — конкурс на лучшее исполнение танцев 3 часа							
6. Итоговое занятие - показ групповых композиций 3 часа							

Календарный учебный график (*Приложение 2)
4 степень «Триумф»
Старшая группа 8-б год обучения
Предмет «Гимнастика»

№	Дата	Тема	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля/ аттестации
1.	3.09.	Вводное занятие. Развитие художественной гимнастики и современной хореографии в последнее время. Правила соревнований по системе ОРТО.	18-20	Беседа	12	СК «Горняк»	Блиц-опрос
2. Физическая подготовка 54 часа (4/50)							
2.1.	3.09.-30.05.	Общая физическая подготовка. Основная гимнастика в зале и на местности. Спортивные игры.	18-20	Игровая; занятие-фантазия.	22(2/20)	СК «Горняк»	Открытые занятия; тестирование; итоговые занятия по полугодиям.
2.2.	3.09.-30.05.	Специальная физическая подготовка. <i>Гимнастика:</i> - упражнения для развития силы, гибкости и подвижности в суставах; - упражнения на выносливость, быстроту и расслабление. <i>Акробатика:</i> - медленные перевороты вперёд на обе и одну ногу и руку; - переворот боком на одну руку; - медленный переворот назад со сменой ног; - темповые перевороты вперед на обе и одну ногу.	18-20	Игровая; занятие-фантазия.	32(2/30)	СК «Горняк»	Открытые занятия; тестирование; итоговые занятия по полугодиям.
3. Основные упражнения художественной гимнастики 51 час (10/41)							
3.1.	3.09.-30.05.	<i>Ходьба, бег, танцевальные движения:</i> - острый, перекатный, пружинный, широкий шаг и бег с различными положениями и движениями рук;	18-20	Игровая; групповая; практическая; занятие-фантазия;	10(2/8)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия.

		- танцевальные шаги в сочетании с различными прыжками и поворотами в различном темпе и характере.		соревнования.			
3.2.	17.09.- 30.05.	<i>Волна и взмахи:</i> - волна и взмах вперёд и в сторону, стоя на носках, и шагом; - волна с переходом в вертикальное равновесие на носке и в различные горизонтальные положения на всей ступне; - целостный взмах в стойку на носках и в прыжок на одной ноге; - спиральный поворот на двух ногах с поворотом на 180° и 360°.	18-20	Игровая; групповая; практическая; занятие-фантазия; соревнования.	10(2/8)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия.
3.3.	17.09.- 30.05.	<i>Прыжки:</i> - широкий (в шпагат), широкий подбивной, - касаясь, с двух ног и шагом одной; - со сменой прямых ног впереди и сзади с поворотом кругом; - с разбега, прогнувшись в круглый полуприсед; - махом свободной ноги вперёд – назад в «кольцо»; - подбивные прямыми и согнутыми ногами впереди, сзади и сбоку; - на одной ноге, согнув другую вперед, с поворотом на 360°; - прыжок кольцом одной и двумя; - различные сочетания прыжков и акробатики.	18-20	Игровая; групповая; практическая; занятие-фантазия; соревнования.	11(2/9)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия.
3.4.	17.09.- 30.05.	<i>Повороты:</i> - одноименный и разноименный повороты на 720° с различными положениями свободной ноги и рук;	18-20	Игровая; групповая; практическая; занятие-фантазия;	11(2/9)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия.

		<ul style="list-style-type: none"> - одноименный поворот на 540° в круглом полуприседе на одной ноге; - одноименные и разноименные повороты на 360° с сильным наклоном туловища назад, с высоко поднятой ногой вперед или в сторону (круговым махом) без помощи; - повороты на 720° в вертикальном и горизонтальном равновесии. 		соревнования.			
3.5.	10.09.-30.05.	<p><i>Специальные виды наклонов (гибкость):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лежа на животе наклон назад; - стоя на одной ноге, другая впереди вверху – наклон назад, касаясь одной и двумя руками пола; - в любом наклоне назад положить или взять предмет, а также бросить или поймать его; - в равновесии на одной ноге наклон вперед, касаясь головой колена опорной ноги; - в заднем равновесии на всей ступне касания пола одной или двумя руками; - турляны нога вперед, в сторону, назад с помощью и без. 	18-20	Игровая; групповая; практическая; занятие-фантазия; соревнования.	9(2/7)	СК «Горняк»	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия.
4. Предметная подготовка 24 часа (6/18)							
4.1.	10.09.-30.05.	<p><i>Ходьба, бег, танцевальные движения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - острый, перекатный, пружинный, широкий шаг и бег с различными положениями и движениями рук; - танцевальные шаги в сочетании с различными прыжками и поворотами в различном темпе и характере. 	18-20	Практическая; по усвоению новых знаний; групповая.	4(1/3)	СК «Горняк»	Тестирование; конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.

4.2.	17.09.- 30.05.	<i>Волна и взмахи:</i> - волна и взмах вперёд и в сторону, стоя на носках, и шагом; - волна с переходом в вертикальное равновесие на носке и в различные горизонтальные положения на всей ступне; - целостный взмах в стойку на носках и в прыжок на одной ноге; - спиральный поворот на двух ногах с поворотом на 180° и 360°.	18-20	Практическая; по усвоению новых знаний; групповая.	4(1/3)	СК «Горняк»	Тестирование; конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
4.3.	17.09.- 30.05.	<i>Прыжки:</i> - широкий (в шпагат), широкий подбивной, - касаясь, с двух ног и шагом одной; - со сменой прямых ног впереди и сзади с поворотом кругом; - с разбега, прогнувшись в круглый полуприсед; - махом свободной ноги вперёд – назад в «кольцо»; - подбивные прямыми и согнутыми ногами впереди, сзади и сбоку; - на одной ноге, согнув другую вперед, с поворотом на 360°; - прыжок кольцом одной и двумя; - различные сочетания прыжков и акробатики.	18-20	Практическая; по усвоению новых знаний; групповая.	4(1/3)	СК «Горняк»	Тестирование; конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
4.4.	17.09.- 30.05.	<i>Повороты:</i> - одноименный и разноименный повороты на 720° с различными положениями свободной ноги и рук; - одноименный поворот на 540° в круглом полуприседе на одной ноге; - одноименные и разноименные повороты на 360° с сильным наклоном туловища назад, с высоко поднятой ногой вперед или	18-20	Практическая; по усвоению новых знаний; групповая.	4(1/3)	СК «Горняк»	Тестирование; конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.

		в сторону (круговым махом) без помощи; - повороты на 720° в вертикальном и горизонтальном равновесии.					
4.5.	10.09.- 30.05.	<i>Специальные виды наклонов (гибкость):</i> - лежа на животе наклон назад; - стоя на одной ноге, другая впереди вверху – наклон назад, касаясь одной и двумя руками пола; - стоя на колене (другую вперед вверх согнутую или прямую), наклон назад или в сторону, руки вверху параллельно полу; - в любом наклоне назад положить или взять предмет, а также бросить или поймать его; - в равновесии на одной ноге наклон вперед, касаясь головой колена опорной ноги; - в заднем равновесии на всей ступне касания пола одной или двумя руками; - турляны нога вперед, в сторону, назад с помощью и без.	18-20	Практическая; по усвоению новых знаний; групповая.	4(1/3)	СК «Горняк»	Тестирование; конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
4.6.	10.09.- 30.05.	<i>Ходьба, бег, танцевальные движения:</i> - острый, перекатный, пружинный, широкий шаг и бег с различными положениями и движениями рук; - танцевальные шаги в сочетании с различными прыжками и поворотами в различном темпе и характере.	18-20	Практическая; по усвоению новых знаний; групповая.	4(1/3)	СК «Горняк»	Тестирование; конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
5. Упражнения для показательных выступлений 60 часов (4/56)							
6. Музыкально-ритмическая подготовка 6 часов (2/4)							

6.1.	17.09.- 30.05.	Знакомство с характером музыки, темпом и формой музыкальных произведений, динамикой и мелодией.	18-20	Игровая; занятие-фантазия.	3(1/2)	СК «Горняк»	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.
6.2.	15.10.- 30.05.	Определение и учет индивидуальных особенностей детей при подборе музыкального произведения для произвольного упражнения.	18-20	Игровая; занятие-фантазия.	3(1/2)	СК «Горняк»	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.
7. Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов. 9 часов							
8. Итоговое занятие. Конкурс-соревнования «Мисс Грация». 3 часа							

4 ступень «Триумф»

Старшая группа 8-б год обучения

Предмет «Хореография»

№	Дата	Тема	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля/ аттестации
1.	10.09.	Вводное занятие. Танцевальный мир и мастерство танцоров. Правила судейства, организация и проведение соревнований в современной хореографии.	18-20	Практическая	6	СК «Горняк»	Опрос
2. Базовая хореография 20 часов (4/16)							
2.1.	17.09.- 30.05.	<i>Движения классического танца:</i> Выполнение упражнений классического танца (демпле, гранпле, батмантандю, рондежамбпартерр, рондежамбанлэр, гранбатманжэтэ, батман, девлоппэ и их разновидности)	18-20	Практическая	10(2/8)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.

2.2.	24.09.- 30.05.	Народно-сценический экзерсису опоры, танцевальные соединения на середине.	18-20	Практическая	5(1/4)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
2.3.	17.09.- 30.05.	Историко-бытовые танцы.	18-20	Практическая	5(1/4)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
3. Современный танец 64 часа (14/50)							
3.1.	17.09.- 30.05.	<i>Танцевальное шоу:</i> - танцевальная техника; - имидж; -танцевальная композиция; - зрелищность (шоу).	18-20	Практическая	10(2/8)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
3.2.	22.10.- 30.05.	<i>Free-show:</i> -танцевальная техника; - техника акробатических фигур; - техника гимнастических элементов; - композиция танца.	18-20	Практическая	8(2/6)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
3.3.	10.09.- 30.05.	<i>Акробатический танец:</i> - элементы прыжковой акробатики; - парные упражнения; - групповая акробатика	18-20	Практическая	10(2/8)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
3.4.	19.11.- 30.05.	<i>Fantasy:</i> - театр танца (история, сюжет); - техника танца; - реквизит и декорации	18-20	Практическая	8(2/6)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование;

							открытые занятия.
3.5.	17.12.- 30.05.	<i>Модерн, джаз:</i> - позиции рук и ног; - техника модерна; - оригинальная техника	18-20	Практическая	10(2/8)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
3.6.	17.09.- 30.05.	<i>Чир-спорт:</i> -танцевальные лифты; - трюки; -обязательные элементы	18-20	Практическая	8(2/6)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
3.7.	22.10.- 30.05.	<i>Синхронный танец:</i> -синхронное исполнение; - одинаковые движения; - одинаковое направление	18-20	Практическая	10(2/8)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
4. Актерское мастерство 12 часов (3/9)							
4.1.	17.09.- 30.05.	Танцевальная импровизация: - ассоциативное мышление; - импровизационная деятельность.	18-20	Практическая	4(1/3)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
4.2.	17.09.- 30.05.	Выразительная пластика: - движения, развивающие координацию, чувства ритма; - движения в любимых образах.	18-20	Практическая	4(1/3)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
4.3.	17.09.- 30.05.	Мимика и пантомима: -пантомимические движения; -танцевальная пантомима.	18-20	Практическая	4(1/3)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение движений;

							открытые занятия.
5. Промежуточная аттестация - тестирование 3 часа							
6. Итоговое занятие - «Школа классических упражнений «Мисс Грация» 3 часа							

4 ступень «Триумф»

Старшая группа 8-б год обучения

Предмет «Сольные тренировки»

№	Дата	Тема	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля/ аттестации
1. Вводное занятие 1 час							
1.	8.10.	Вводное занятие	18-20	Беседа	1	СК «Горняк»	Блиц-опрос
2. Постановочная работа (соло, дуэты) 37 часов (5/32)							
2.1.	15.10.- 26.11.	Постановочная работа: - соло - дуэты	18-20	По усвоению новых знаний; практическая; творческие концерты	37 (5/32)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение танцев; открытые занятия.
3. Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство 19 часов (4/15)							
3.1.	15.10.- 30.05.	Пластические движения, танцевальная импровизация актерское мастерство	18-20	Практическая	19 (4/15)	СК «Горняк»	Конкурс на лучшее исполнение; открытые занятия.
4. Отработка композиций (сольных, дуэтных) 45 часов (5/40)							

4.1.	3.12.- 30.05.	Отработка композиций: - сольных - дуэтных	18-20	Творческ ие отчеты; занятие- фантазия.	45	СК «Горня к»	Конкурс на лучшее исполнение танцев; промежуточ ный контроль.
5. Промежуточная аттестация - конкурс на лучшее исполнение танцев; 3 часа							
6. Итоговое занятие - показ сольных и дуэтных композиций; 3 часа							

4 ступень «Триумф»

Старшая группа 8-б год обучения

Предмет «Ансамбль»

№	Дата	Тема	Время	Форма занятия	Кол- во часов	Мест о прове дени я	Форма контроля/ аттестации
1. Вводное занятие 1 час							
1.	8.10.	Вводное занятие	18-20	Беседа	1	СК «Гор няк»	Блиц-опрос
2. Постановочная работа 37 часов (5/32)							
2.1.	11.10.- 22.11.	Постановочная работа: - малая группа - формейшен	18-20	По усвоению новых знаний; практическая; творческие концерты.	37 (5/32)	СК «Гор няк»	Конкурс на лучшее исполнение танцев; открытые занятия.
3. Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство 19 часов(4/15)							
3.	11.10.- 30.05.	Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство	18-20	Игровая; занятие-фантазия.	19 (4/15) С	СК «Гор няк»	Открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение заданий.

4. Отработка композиций(малые группы, формейшен, смешанный формейшен) 45 часов (5/40)							
4.	31.10.- 30.05.	Отработка композиций: - малая группа - формейшен	18-20	СК «Горняк»	45 (5/40)	СК «Горняк»	Тестирование; конкурс на лучшее исполнение; открытые занятия.
5. Промежуточная аттестация — конкурс на лучшее исполнение танцев 3 часа							
6. Итоговое занятие - показ групповых композиций 3 часа							

