

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №1»

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом
Протокол № 15 от « 29 » 08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 01-04-01-163
от «29» 08.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»
физкультурно-спортивной направленности**

Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Черкашина Марина Алексеевна,
педагог дополнительного образования

МИНУСИНСК, 2022

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная программа физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с основными нормативными программными документами в области общего и дополнительного образования РФ и Красноярского края:

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Федерального закона РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Устава МАОУ «Гимназия № 1»

а так же с учётом индивидуальных и возрастных особенностей учащихся.

Новизна и актуальность программы.

Эстетическая гимнастика-направление, заключающееся в использовании принципа целостного, активного и эмоционального восприятия музыки, а также тесной взаимосвязи музыки и движения. Гимнастика формирует у обучающихся здоровый жизненный стиль, способствует всестороннему и гармоничному развитию личности ребенка, прививает интерес и потребность к регулярным занятиям спортом.

Данная программа не подразумевает высокого соревновательного уровня освоения, является подготовительным этапом к более сложным видам гимнастики. Это позволяет обучать гимнастике детей с начальным или даже низким уровнем развития физических качеств, необходимых для освоения элементов данного вида спорта.

Отличительные особенности программы.

Обучение по данной программе предоставляет детям широкие возможности для развития физических и нравственных качеств, формирования компетенций в сфере здорового образа жизни, углубления знаний основ безопасной жизнедеятельности и анатомии, помогает реализовать субъектную позицию ребенка в самостоятельной творческой деятельности.

В основе учебно-воспитательного процесса лежат современные проектные, рефлексивные и здоровьесберегающие образовательные технологии, а также технология дифференцированного обучения, которая предполагает осуществление практической деятельности обучающихся в зависимости от возраста, способностей и уровня подготовки.

Адресат программы, срок реализации и объём учебных часов.

Программа рассчитана на обучающихся 7-12 лет, имеющих начальный уровень физической подготовленности.

Срок реализации-1 год (74 часа-2 занятия в неделю в очной форме. Продолжительность занятия -45 минут).

Наполняемость разновозрастной группы-25 человек.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ.

Цель: Раскрытие двигательного и творческого потенциала обучающихся, через самовыражение в эстетической гимнастике.

Задачи программы:

- предоставить возможность для творческого самовыражения;
- развивать чувство ритма, музыкальность, физические качества;
- обучить хореографическим навыкам, пластике в процессе овладения специфическими упражнениями эстетической гимнастики;

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Учебный план

№ п/п	Модули	Всего часов	В том числе		Формы промежуточной аттестации и контроля
			теория	практика	
1	Общая физическая подготовка	15	1	14	Выполнение контрольных нормативов. Итоговый творческий проект.
2	Специальная физическая подготовка	15	1	14	
3	Технические основы эстетической гимнастики	14	1	13	
4	Хореографическая подготовка. Пластика.	11	-	11	
5	Композиционная подготовка	19	-	19	
ИТОГО:		74	3	71	

Содержание учебного плана.

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

1. Вводное занятие.

Теория. Правила поведения на занятиях и правила по технике безопасности при выполнении упражнений.

2. Практика. Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке:

-строй, шеренга, перестроение;

-ходьба на месте и в движении;

-выравнивание;

-переход с шага на бег и обратно;

-ходьба с переменной темпа, ритма и скорости движения;

-ходьба на полупальцах;

-шаги, перекатный шаг, высокий шаг, на полупальцах, мягкий, высокий, острый

Совершенствование выполнения упражнений для развития скорости:

-обычный бег,

- бег с переменной темпа, ритма и скорости движения;
- бег с высоким подниманием бедра, с захлестом, с выбрасыванием ног вперед и назад;
- бег пружинистый, голоп, на полупальцах

Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для:

- рук и плечевого пояса;
- ног;
- шеи и туловища;
- мышц голени и стопы;
- для развития быстроты, ловкости;
- общей выносливости

Совершенствование выполнения упражнений на прыгучесть:

- выпрямившись;
- прогнувшись;
- со сменой ног (спереди, сзади)

2. Специальная физическая подготовка(СФП)

Теория. Правила составления комбинаций из изученных элементов. Правила по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Техника выполнения упражнений в равновесии. Техника выполнения упражнений с предметами.

Практика. Совершенствование выполнения упражнений в равновесии:

- стойка на носках;
- переднее равновесие

Совершенствование выполнения акробатических упражнений:

- стойка на лопатках, на лопатках из положения стоя и седа;
- «мост» из положения лежа, стоя с поддержкой;
- «корзиночка»;
- полушпагат, продольный и поперечный шпагат;
- «Рыбка»
- в группировке;
- перекаты в группировке;
- кувырки вперед и назад

Выполнение комбинаций из изученных элементов.
Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов

3.Технические основы эстетической гимнастики (ТО)

Теория. Техника выполнения элементов эстетической гимнастики. Комплекс упражнений эстетической гимнастики. Совершенствование техники упражнений: волны, взмахи, сжатия, равновесия, прыжки, повороты, вращения. Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере. Основы техники и методы обучения сериям движений тела.

Практика. Совершенствование техники выполнения упражнений

эстетической гимнастики:

-волны: вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные;
-взмахи, сжатия;

-равновесия: «пассе» на всей стопе, равновесие «захват», равновесие на всей стопе с помощью рук, с наклоном корпуса вперед, равновесие на одной стопе, на всей стопе прыжки: на 2-х ногах, подскок на одной, толчком, ноги врозь, ноги вместе, толчком одной с места

-повороты (вправо, влево);

-вращения: переступанием, скрестные

Совершенствование выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере. Обучение технике движения телом:

-сериям движений тела;

-соединениям элементов и движений тела;

-непрерывности движений тела;

-разнообразие в использовании силы, динамики, темпе внутри движения и сериях движений;

-технике целостных движений, единстве

4. Хореографическая подготовка, пластика.(ХПП)

Совершенствование техники выполнения:

-позиций рук и ног,

-полуприседаний, больших приседаний;

-подъемов на полупальцах;

-вытягивания ноги в 3-х направлениях;

-маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях;

-вытягивание ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям;

-полукруг ног по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу Экзерсис у станка, экзерсис на середине, адажио, прыжки.

Отработка элементов народного танца, историко-бытового и современного танца.

Совершенствование выполнения упражнений для рук, корпуса, головы.

Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок. Игры для развития чувства ритма, на определение мелодии, определение темпа, динамических оттенков. Разучивание дыхательных упражнений.

Выполнение упражнений на релаксацию.

5. Композиционная подготовка.(КП)

Практика. Понятие о содержании, композиции и исполнении творческой композиции, требования к ней, творческий подход к использованию элементов. Этапы и методика составления композиции. Способы создания новых и оригинальных элементов, связок, серий, поддержек, передвижений, перестроений, уровней и средств выразительности.

Итоговый творческий проект.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Личностные результаты:

- мотивация к образовательной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата;
- стремления к совершенствованию своих творческих способностей.

Метапредметные результаты:

- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

Предметные результаты.

- знание основных видов движений в гимнастике;
- умение выполнять строевые и общеразвивающие упражнения под музыку;
- умение самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- умение задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами);
- способность составлять элементарные хореографические композиции.

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

№	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки итоговой аттестации
1	2022-2023	02.09.2022	30.05.2023	37	74	2 раза в неделю 1 час	26-30.05

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Учебно-методический комплекс

1. Учебные пособия:
 - специальная литература;
 - видеоматериалы (видеозаписи занятий, мероприятий и др.);
2. Дидактические материалы:

Наглядные пособия

- видеозаписи;

Материально-техническое обеспечение:

- актовый зал;
- гимнастический станок;
- маты;
- гимнастические коврики;
- зеркало;
- ноутбук;

Электронный ресурс:

1. Федерация Эстетической гимнастики <https://vfeg.ru/v4/ru/page.php?n=1>
2. Эстетическая гимнастика. История, техника, правила соревнований <https://avidreaders.ru/book/esteticheskaya-gimnastika-istoriya-tehnika-pravila-sorevnovaniy.html>
3. Газета "Здоровье детей" - <http://zdd.1september.ru/>
4. Фестиваль пед. идей «Открытый урок» - <http://festival.1september.ru/>

7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Контроль за усвоением материала проводится в форме:

- *Промежуточная аттестация*-в форме выполнения контрольных нормативов(комплекс №1, 2)
- *Итоговая аттестация(зачёт)* проходит в форме выполнения творческого проекта(гимнастическая композиция).

Аттестационные материалы представлены в Приложении 1.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Принципы и методы организации образовательного процесса.

При организации образовательного процесса используются следующие основные принципы:

1. **Общепедагогические принципы:** воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования.
2. **Спортивные:** направленности на спортивные достижения, единства всех сторон подготовки, постепенности повышения требований.

3. Методические: опережающее развитие физических качеств, ранее освоение сложных элементов; соразмерности – оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

В работе применяются следующие методы обучения:

- 1. Наглядный** – в выполнении упражнений ориентации на образец, копирование предложенного образца;
- 2. Словесный и наглядный** – объяснение и показ упражнений;
- 3. Словесный** – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений;
- 4. Практический** - самостоятельное составление и выполнение упражнений.

9. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА(см. Приложение 2)

10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андрачников С.Г. Теория и практика сценической школы. Учебное пособие.
2. Андреев И.В. Психология и педагогика. Учебное пособие. М. Эксмо. 2008г.
3. Бакал Д.С. и др. Большая олимпийская современная энциклопедия. М.
4. Брыкин А. Т. Смолевский В.М. Гимнастика. М, 1985г
5. Генералова И.А. Мастерская чувств. Методическое пособие. С-Пб, 2006г. 6. Кузмина К.А. Белянина С.И. Анатомия, физиология, гигиена человека,
7. Малов В. И. 100 великих достижений. М. Вега, 2007г.
8. Основы циркового творчества. МГУКИ, 2004г.
9. Павлов И.Б. Баршай В.М. Ихимчук В.Н. Гимнастика с методикой
10. Панфилова А.А. Хрестоматия по анатомии. Саратов. Лицей, 2005г.
11. Пидкасистый П.И. Педагогика (учебное пособие). Петрозаводск. Юрайт, 2011г.
12. Пименов О.В. Опорно - двигательная система. Воронеж. 2009г.
13. Поляков В.С. На зарядку становись. М. Детская энциклопедия 2009г.
14. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.
15. Смирнов А.Т. Основы безопасной жизнедеятельности. М, Просвещение
16. Тётушкина А.А. ОБЖ. Секреты преподавания. Волгоград. Учитель. 2009г.
17. Филиппова Е.И. Методические рекомендации по классическому экзерсису
18. Шевченко Г.Н. Основы безопасности жизнедеятельности, 2005г
19. Правила вида спорта «Эстетическая гимнастика», 2017г.

Приложение 1.

Нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Комплекс нормативов №1

- наклон туловища назад лежа на животе (без учета времени);
- прыжок в длину с места;
- прыжок вверх толчком двумя ногами с взмахом рук;
- прыжок через скакалку с одинарным вращением(без учета времени).

СФП:

- мост;
- наклон с гимнастической скамейки;
- «лягушка»;
- равновесие;
- бросок теннисного мяча в цель.

Комплекс нормативов №2

- наклон туловища назад, лежа на животе за 20 сек.;
- прыжок в длину с места;
- прыжок вверх толчком двумя ногами со взмахом рук;
- прыжок через скакалку с одинарным вращением за 30 сек.;
- шпагат;
- поднимание ног в висе на 135 градусов (без учета времени).

СФП:

- мост;
- наклон с гимнастической скамейки;
- «лягушка»;
- «коробочка»;
- равновесие;
- бросок теннисного мяча в цель.

Описание нормативов по общей и специальной физической подготовке

	Норматив	Требования к исполнению	Ставки, баллы
1.	Наклон туловища назад, лежа на животе за 20 сек.	Руки прямые, амплитуда 90 градусов	Незначительные нарушения – 0,5 балла Значительные – 1 балл
2.	Мост	Ноги слегка согнуты, плечи над кистями, руки прямые (измеряется расстояние от кончиков пальцев до пяток)	Незначительные нарушения - 0,5 балла Значительные – 1 балл
3.	Наклон с гимнастической скамейки	Ноги прямые, измеряется на расстоянии от верхнего края скамейки до конца третьего пальца (сантиметром, линейкой)	Ноги согнуты – 1 балл
4.	«Лягушка»	И.п. лежа на животе, наклон назад в упоре на руки со сгибанием ног (измеряется расстояние между лбом и пальцами)	Руки согнуты – 0,5 балла Таз оторван от пола – 1 балл
5.	«Коробочка»	Лежа на животе наклон назад с захватом руками голени (измеряется расстояние от головы до ягодиц)	
6.	Шпагат (правый, левый) и поперечный – с пола	Бедро плотно касается, туловище вертикально, плечи и таз прямо	Незначительные нарушения – 0,5 балла Значительные нарушения – 1 балл
7.	Равновесие на полной стопе	Носок свободной ноги прижат к колену, опорная нога прямая, сохранение точной формы	Незначительные нарушения – 0,5 балла

		равновесия	Значительные –1балл
8.	Бросок теннисного мяча в цель на расстоянии 5 м (5 попыток)		
9.	Прыжок вверх толчком двумя ногами с взмахом рук	С хорошей осанкой, прямыми ногами, и с приземлениями на место отталкивания	Незначительные нарушения – 0,5 балла Значительные нарушения – 1 балл
10.	Поднимание ног на 135 градусов (без учета времени)	Ноги поднимаются либо прямыми, либо через согнутые	Полусогнутое положение ног –0,5 балла
11.	Прыжки через скакалку с одинарным вращением (за 30 сек.)	С хорошей осанкой, прямыми ногами, без запутывания	Незначительные нарушения – 0,5 балла За каждое запутывание – 1 балл

Таблица оценки нормативов по общей физической подготовке

Баллы	Прыжок в длину (см)	Прыжок вверх (см)	Поднимание ног на 135° без учета времени	Прыжок через скакалку с одинарным вращением за 30 сек	Наклон туловища назад за 20 сек.
12	155-150	40-39	12	40-39	15
11	149-145	38-37	11	38-37	14
10	144-140	36-35	10	36-35	13
9	139-135	34-33	9	34-33	12
8	134-130	32-31	8	32-31	11
7	129-125	30-29	7	30-29	10
6	124-120	28-27	6	28-27	9
5	119-115	26-25	5	26-25	8
4	114-110	24-23	4	24-23	7
3	99-95	22-21	3	22-21	6
2	94-90	20-19	2	20-19	5
1	89-85	18-17	1	18-17	4

Таблица оценки нормативов со специальной физической подготовкой

Баллы	Наклон с гимнастической скамейки (см)	Шпагаты (см)	Мост (см)	Лягушка /коробочка (см)	Равновесие (сек.)	Бросок теннисного мяча
5	20 - 15,5	0	0-5	0-5	10-9	5
4	15 - 10,5	1 - 5	6-10	6-10	8-7	4
3	10 - 5,5	6 - 10	11-15	11-15	6-5	3
2	5 - 4,5	11 - 15	16-20	16-20	4-3	2
1	4 – 3,5	16 - 20	21-25	21-25	2-1	1

Оценка итоговой творческой композиции проводится по трём параметрам:

- Трудность – это суммарная техническая ценность комбинации, определяемая сложностью элементов, соединений и их количеством.
- Композиция – порядок размещения элементов в комбинации во времени и пространстве.
- Исполнение – реализация первого и второго компонентов в оригинальной гимнастической форме

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №1»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

_____ Сивакова У.Ю.

29.08.2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2022-2023 учебный год
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Составитель: Черкашина Марина Алексеевна,
педагог дополнительного образования

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и помогает реализовать субъектную позицию ребенка в самостоятельной творческой деятельности.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ.

Цель: Раскрытие двигательного и творческого потенциала обучающихся, через самовыражение в эстетической гимнастике.

Задачи программы:

- предоставить возможность для творческого самовыражения;
- развивать чувство ритма, музыкальность, физические качества;
- обучить хореографическим навыкам, пластике в процессе овладения специфическими упражнениями эстетической гимнастики;

3. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ:

В данном учебном году организованы две группы. Занятия в каждой группе проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 45 минут.

Расписание занятий:

Группа №1		Группа №2	
понедельник	13.00-13.45	вторник	14.00-14.45
пятница	13.00-13.45	четверг	14.00-14.45

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН группы №1,2

№	месяц	число	Количество часов	тема	Формы контроля и аттестации
1	09		1	Правила поведения и техники безопасности. Упражнения в строевой подготовке.	
2			1	Упражнения на развитие скорости и гибкости.	
3			1	Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения.	
4			1	Техника выполнения элементов ЭГ. Выполнение волн, взмахов и сжатий.	
5			1	Упражнения на развитие скорости и гибкости. Волны, взмахи. сжатия.	
6			1	Акробатические упражнения. Упражнения на развитие прыгучести.	

7		1	Акробатические упражнения. Музыкальные игры.	Комплекс контрольных нормативов №1
8		1	Техника выполнения элементов ЭГ. Равновесия, повороты, вращения.	
9		1	Техника выполнения элементов ЭГ. Музыкальные игры.	
10	10	1	ОРУ. Строевые упражнения. Правила составления комбинации.	
11		1	Акробатические упражнения. Техника движения телом.	
12		1	ОРУ. Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения.	
13		1	Техника выполнения элементов ЭГ. Прыжки, повороты.	
14		1	ОРУ. Выполнение комбинации из изученных элементов	
15		1	Акробатические упражнения. Выполнение комбинации из изученных элементов.	
16		1	Акробатические упражнения. Выполнение комбинации из изученных элементов.	
17		1	ОРУ. Выполнение комбинации из изученных элементов	
18		1	Акробатические упражнения. Техника движения телом.	
19	11	1	Техника выполнения элементов ЭГ. Музыкальные игры.	
20		1	Техника выполнения элементов ЭГ. Акробатические упражнения	
21		1	ОРУ. Строевые упражнения. Выполнение комбинации	
22		1	ОРУ. Упражнения на развитие скорости. Выполнение комбинации	
23		1	ОРУ. Выполнение комбинации из изученных элементов	
24		1	Акробатические упражнения. Техника движения телом.	
25		1	ОРУ. Позиции рук и ног. Полуприседания, приседания.	
26		1	ОРУ. Позиции рук и ног. Полуприседания, приседания.	
27	12	1	ОРУ. Подъёмы, вытягивания, бросок ноги.	
28		1	Акробатические упражнения. Экзерсис у станка, адажио. прыжки.	
29		1	Акробатические упражнения. Экзерсис у станка, адажио. прыжки.	
30		1	Техника движения телом.. Экзерсис у станка, адажио. прыжки.	
31		1	ОРУ. Выполнение комбинации из изученных элементов	
32		1	Выполнение контрольных нормативов.	
33		1	Выполнение контрольных нормативов.	
34		1	ОРУ. Позиции рук и ног. Музыкальные игры.	
35		1	ОРУ. Экзерсис у станка. Музыкальные игры.	
36	01	1	Техника выполнения элементов ЭГ. Музыкальные игры.	
37		1	Упражнения на прыгучесть. Полуприседания. Экзерсис на середине.	
38		1	ОРУ. Подъёмы, вытягивания, бросок ноги.	
39		1	Музыкальные игры. Элементы народного танца.	
40		1	Музыкальные игры. Элементы народного танца.	
41		1	Акробатические упражнения. Выполнение комбинации из изученных элементов.	

42	02	1	Акробатические упражнения. Техника движения телом. Дыхательные упражнения.	Комплекс контрольных нормативов №2	
43		1	ОРУ. Позиции рук и ног. Полуприседания, приседания.		
44		1	Техника выполнения элементов ЭГ. Выполнение волн, взмахов и сжатий.		
45		1	Упражнения на развитие скорости и гибкости. Волны, взмахи, сжатия.		
46		1	ОРУ. Позиции рук и ног. Музыкальные игры.		
47		1	ОРУ. Экзерсис у станка. Музыкальные игры.		
48		1	Акробатические упражнения. Выполнение комбинации из изученных элементов.		
49		03	1		Акробатические упражнения. Выполнение комбинации из изученных элементов.
50	1		ОРУ. Выполнение комбинации из изученных элементов		
51	1		Упражнения на прыгучесть. Полуприседания. Экзерсис на середине.		
52	1		ОРУ. Подъёмы, вытягивания, бросок ноги.		
53	1		Волны, повороты, вращения. Элементы народного танца. Упражнения на релаксацию.		
54	1		Волны, повороты, вращения. Экзерсис у станка.		
55	1		ОРУ. Экзерсис у станка. Музыкальные игры.		
56	1		Выполнение контрольных нормативов.		
57	1	Выполнение контрольных нормативов.			
58	04	1	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.		Итоговый творческий проект
59		1	ОРУ. Экзерсис у станка. Музыкальные игры.		
60		1	ОРУ. Выполнение комбинации из изученных элементов		
61		1	ОРУ. Выполнение комбинации из изученных элементов		
62		1	ОРУ. Элементы историко-бытового танца.		
63		1	ОРУ. Элементы историко-бытового танца.		
64		1	Акробатические упражнения. Выполнение комбинации из изученных элементов.		
65		1	ОРУ. Элементы современного танца.		
66	1	ОРУ. Элементы современного танца.			
67	05	1	Акробатические упражнения. Выполнение комбинации из изученных элементов.		
68		1	ОРУ. Выполнение комбинации из изученных элементов.		
69		1	Дыхательные упражнения. Выполнение комбинации из изученных элементов.		
70		1	Выполнение комбинации из изученных элементов. Упражнения на релаксацию.		
71		1	Акробатические упражнения. Выполнение комбинации из изученных элементов. Дыхательные упражнения.		
72		1	Акробатические упражнения. Выполнение комбинации из изученных элементов. Упражнения на релаксацию.		
73		1	Творческий проект		
74		1	Творческий проект		