





Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы

«Гимназия № 1590 имени Героя Советского Союза В.В.Колесника»

<p>Рассмотрено Руководитель методического совета</p> <p> / Кречетова В.В./</p> <p>Протокол №14 от «30» августа 2016г</p>	<p>Согласовано Заместитель директора</p> <p> /Налбандян С.Н./</p> <p>«31» августа 2016 г</p>	<p>Утверждаю Директор гимназии</p> <p> /Боброва Е.Н./</p> <p>Приказ № 01-10/293 «31» августа 2016 г</p> 
---	---	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«Восточная пластика»**

**Направленность программы: физкультурно-спортивная/спортивная  
подготовка/танцевальный спорт**

**Возраст : 14-65 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Уровень программы: ознакомительный**

Составитель программы:

Панова Юлия Васильевна

Москва 2016г.

Педагог дополнительного образования:  
Панова Юлия Васильевна

**Пояснительная записка**

**Направленность программы – спортивно-оздоровительная**

Актуальность организации занятий по восточной пластике для девочек-подростков на базе общеобразовательной школы в рамках программы развития фитнеса в России.

На современном этапе развития российского общества огромное внимание уделяется физическому здоровью нации. Приоритетными направлениями развития России на современном этапе являются вопросы образования и здоровья подрастающего поколения. Это связано с демографическим спадом и ухудшением здоровья населения, в том числе, детей и подростков, что делает реальной угрозой сохранения и воспроизводства человеческого ресурса как важнейшего фактора национальной безопасности государства, его интеллектуального и экономического потенциала. Вместе с тем в течение многих лет наблюдается неудовлетворённость традиционными занятиями физической культурой значительной части детей и подростков, что сказывается на снижении уровня их физической подготовленности и потере интереса к занятиям. Становится актуальным постоянный поиск эффективных путей оздоровления и гармоничного развития детей и подростков, в частности, переход от сложившихся схем содержания и организации занятий физической культурой в общеобразовательных учреждениях к инновационным, что становится важной научной задачей.

В Москве существует множество спортивных секций и школ, занимаясь в которых дети и подростки имеют возможность не только оздоровиться, но и подняться по ступеням спортивной карьеры. Между тем, все эти секции в основном имеют узко-специализированные направления преимущественно для детей, обладающих особыми способностями к тому или иному виду спорта. Но для детей, имеющих те или иные физические недостатки, а так же с ослабленным здоровьем остаются лишь скучные занятия ЛФК в поликлинике. Но даже на эти простые занятия решится не каждый ребенок, зачастую, по причине подростковых комплексов.

Программа по «Восточной пластике» ориентирована на девочек – подростков (от 12 до 18 лет) и предполагает реализацию своих задач в средней школе. Здоровье современных девочек России – это будущее нашей страны. Сегодня необходима программа физического развития девочек в рамках организации их активного досуга в стенах родной школы. Какой же вид занятий может быть наиболее интересен, эффективен и актуален для этой категории детей. Мы создавали программу опираясь на исследования в области физической культуры и детского фитнеса Д. С. Исаева, Мы исходили из психологических, физиологических и нравственно-эстетических потребностей и особенностей девочек – подростков. Проведя анализ научных источников (труды и анкетирование старшеклассниц в школах № 1112, 648 и студенток педагогического колледжа № 7, мы пришли к выводу, что занятия танцевальной аэробикой (в нашей программе она

представлена восточной пластикой) являются оптимальными для решения следующих проблем:

## 1. Проблемы психологического характера.

- **проблема реализации в коллективе сверстников.**

*Решение проблемы:* на занятиях восточной пластикой у девочек появляются единомышленницы. Таким образом, образуется группа подростков, увлеченных одним делом. Кроме того, современные подростки часто страдают от чрезмерной полноты, что не дает им реализоваться в обществе и вредит здоровью. Такие девочки обычно избегают не только занятия в спортивных секциях, но и уроки физкультуры в школе. Регулярные занятия восточной пластикой обеспечивают стабилизацию гормональных процессов в организме, что в сочетании с физическими нагрузками ведет к коррекции фигуры. Девочки овладевают умением чувствовать свое тело, управлять им, что положительно выделяет их в среде сверстниц. Результатом успешных занятий может оказаться выступление в семье, на концерте в школе, танец на дискотеке...

- **Замкнутость, эмоциональная зажатость, узость интересов.**

*Решение проблемы:* активное общение на модных и престижных занятиях восточной пластикой, выражение эмоций в танце, раскрепощение личности через раскрепощение движений.

## 2. Проблемы физического характера.

- **Нарушения осанки.**

*Способ решения проблемы:*

*Использование на занятиях специальных комплексов упражнений, корректирующих осанку, привыкание девочек в процессе регулярных занятий восточной пластикой к правильной осанке, которая становится для них физической необходимостью.*

- **Отсутствие выносливости организма.**

*Способ решения проблемы:* равномерное и постепенное увеличение физических нагрузок в процессе занятий восточной пластикой.

- **Проблемы созревания и формирования женского организма для последующей эффективной репродуктивной деятельности.**

(Эту проблему не решает ни один стиль танца и тем более вид спорта кроме восточного танца, как древнейшего танцевального искусства, зародившегося специально для женщин).

*Способ решения проблемы:*

*В процессе занятий восточной пластикой девочки осваивают специфические движения, которые задействуют особые группы мышц, обычно бездействующих во всех видах физической деятельности.*

**Качества, которые вырабатываются у подростков, на занятиях по восточной пластике:**

1. Выносливость
2. Координация
3. Гибкость и пластичность
3. Умение двигаться в основной ритм музыки

4. Развитие двигательных навыков
5. Развитие навыка составления простейших танцевальных связок
6. Овладение артистизмом
7. Творческое и физическое развитие личности

Красота движения и ребенка, и взрослого, как считали Жак Далькроз и Айседора Дункан, прежде всего в естественности, целесообразности, непринужденности, выразительности и одухотворенности. А эти качества раскрываются при условии гармоничного развития, единства духовного и физического.

*Занятия восточной пластикой оказывают мощное позитивное воздействие на организм подростка. В результате улучшаются:*

- *общее физическое и психическое состояние девочек – подростков (повышаются жизненный тонус, активность, работоспособность, улучшается повседневное самочувствие);*
- *физические кондиции (сила и выносливость мышц, гибкость и координация);*
- *фигура (снижается количество жира в теле, нормализуется объем мышц, улучшается осанка и походка)*
- *обеспечивается правильное формирование женского организма,*

Все положительные результаты на занятиях восточной пластикой достигаются на фоне постоянного интереса и желания регулярно заниматься, что обеспечивается созданием определенной мотивации.

**Цели программы по «Восточной пластике»:**

- общее физическое развитие девочек-подростков;
- профилактика нарушений осанки и правильного функционирования всех органов и систем;
- обеспечение благополучного созревания и формирования женского организма;
- развитие следующих качеств у девочек-подростков:
  - Развитие двигательных навыков
  - Овладение основами восточной пластики, восточного танца.
  - Развитие навыка составления простейших танцевальных связок
  - Формирование общей культуры движения
  - Овладение артистизмом
  - Творческое развитие личности;
- решение некоторых психологических проблем, возникающих в подростковом возрасте;
  - поддержание интереса подростков к физической культуре;
  - укрепление сотрудничества педагога с семьей.

**Программа «Восточная пластика»** включает в себя циклы постепенно усложняющихся занятий, направленных на общее оздоровление, физическое совершенствование, овладение пластикой тела, а также эмоциональному и творческому развитию девочек – подростков.

**Принципы тренировочного процесса:**

1. Здоровьесберегающий принцип.

2. Прогрессивность – постепенное увеличение нагрузок
3. Регулярность
4. Вариативность – варьирование интенсивности, продолжительности и разнонаправленности нагрузки (необходимо для предупреждения стагнации организма и предотвращения травм).
5. Индивидуальный подход.
6. Принцип синкретизма. - взаимосвязь разных видов физкультурно-спортивной деятельности.
7. Принцип преемственности и взаимодействия с семьей.

**Занятия восточной пластикой способны объединить несколько поколений – дочерей, матерей и их бабушек, что является актуальным аспектом семейного воспитания. Ведь этот вид фитнеса доступен всем возрастным категориям, так как основной его целью является оздоровление женского организма – поддержание достаточного уровня развития двигательных способностей при строжайшем соблюдении требований травмо-безопасности и минимальном риске перенапряжения.**

Программа «Восточная пластика» сделает доступным элитный, модный, современный вид танцевального фитнеса.

Сегодня, в условиях поставленных правительством Российской Федерации задач по обеспечению поддержки семьи и повышение рождаемости в стране, направление танцевальной аэробики «Восточная пластика» призвано улучшить здоровье женского населения, которое закладывается в детском и подростковом возрасте.

## **Особенности планирования тренировок по «Восточной пластике»**

Программа рассчитана на три года: 1й год – начальная подготовка  
2й год – этап совершенствования  
3й год – этап высокого мастерства

1. Диагностика уровня физического и психического развития подростков. Это неотъемлемая часть учебного процесса, которая поможет тренеру выяснить готовность девочки к занятиям, определить с помощью врача наличие противопоказаний к тренировкам, определить уровень оптимальной физической нагрузки, подобрать индивидуальные методы работы с каждым подростком, обеспечит эффективное обучение.
2. Распределение программного содержания каждого занятия на учебный год

### 3. Определение структуры занятий.

Провести первичную диагностику подростков поможет таблица №1.

Т. №1.

Фамилия, имя	Возраст	Уровень физической тренированности (ЧСС, сила мышц пресса)	Особенности телосложения	Природная пластичность и гибкость	Чувство ритма	Двигательная память	Наличие танцевального опыта	Креативность (способность к импровизации в движении под музыку)
--------------	---------	--	--------------------------	-----------------------------------	---------------	---------------------	-----------------------------	---

#### Развитие двигательных навыков

Комбинация одновременно выполняемых движений различных суставов называется двигательным действием. Двигательными навыками называются приобретенные и усвоенные двигательные действия. В процессе тренировки по восточной пластике тренеру необходимо выработать у подростка двигательный стереотип, который заключается в четком выполнении определенной последовательности работы отдельных мышечных групп и суставов. Но необходимо учитывать, что движения в танцевальных связках должны постоянно варьироваться, иначе может произойти формирование такого стереотипа движений, который способен помешать творческому самовыражению на занятиях и выступлениях.

#### Развитие координации движений.

Координация – это способность человека совершать одновременно несколько движений и согласовывать их между собой, сохраняя оптимальное положение тела в пространстве.

На занятиях восточной пластикой у подростков должна совершенствоваться координация движений, данная им от природы, что выражается в:

- умении выполнить различные танцевальные связки, способность варьировать скорость и амплитуду выполняемых движений, использование основных движений и связок в импровизации, ориентироваться в пространстве, в процессе танца.

#### Формирование общей культуры движения.

Общая культура движения подразумевает корректное выполнение движений, эстетически выдержанные движения тела во время танца и повседневной жизни.

#### Развитие чувства ритма

Это неотъемлемая часть тренировки по восточной пластике. Различные упражнения (выполнение хлопков в определенном ритме, движений танца в разных ритмах), изучение ритмов восточного танца позволяют учащимся с легкостью усваивать материал, гармонично двигаться в такт музыке и свободно импровизировать.

#### Развитие артистизма

Артистизм это неотъемлемая часть исполнительского мастерства. Это качество поможет подросткам не только вызвать положительное отношение зрителей к его выступлению, но и поможет в общении со сверстниками, общественной жизни, повысит его самооценку. Формированию этого качества будет способствовать организация концертов и других мероприятий в рамках школы, округа и города.

Структура занятия по «Восточной пластике»:

1. Подготовительная часть включает в себя разминку.
2. Основная часть – упражнения на развитие гибкости и координации движений, на развитие чувства ритма, разучивание основных элементов танца и танцевальных связок, импровизационные, творческие задания
3. Репетиционная часть – репетиции танцев к выступлениям.
4. Заключительная часть – упражнения на растяжку основных групп мышц, задействованных в тренировке, упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

## Разминка

Эта часть тренировки ставит своей целью *активную подготовку всего организма к предстоящим физическим нагрузкам.*

Основными элементами разминки являются РАЗОГРЕВАНИЕ (повышение внутренней температуры в мышцах) и РАСТЯГИВАНИЕ мышц и связочного аппарата.

Разогревание выражается в проявлении ощущения тепла во всем теле, появлении легкой испарины.

Для **разминки** используются простые общеразвивающие движения (вытягивание, сгибание и разгибание ног и рук в суставах, круговые движения плеч, кистей рук и т. Д.). Начать необходимо с больших групп мышц, а затем перейти к разогреву более мелких мышц, связок и суставов. Разминку рекомендуется проводить под ритмичную мажорную музыку.

**Основная часть тренировки** включает в себя разучивание базовых элементов восточного танца, которые можно разделить на три группы: пластические, ударные и группа элементов классической хореографии. Примерный перечень элементов всех групп представлен в таблице 2

Так же эта часть включает в себя упражнения, способствующие развитию гибкости, силу мышц, формирование правильной, красивой осанки. Примерный перечень этих движений представлен в таблице 3. Когда основные элементы будут усвоены обучающимися, тренер составляет из них танцевальные связки. Связка должна по возможности включать элементы из всех трех групп. Основные требования к ним следующие: они должны выглядеть гармонично (плавный и логичный переход от одного элемента к другому), удобны для исполнения (исключаются частые и необоснованные смены позиций), четко «ложиться» на выбранный тренером ритм музыки. В дальнейшем выученные связки могут составить основу танца, который и будет разучиваться в процессе **репетиционной части занятия.**

**Таблица 2 Базовые элементы восточного танца.**

Пластические элементы	Ударные элементы	Элементы классической хореографии и специфические проходы восточного танца
Элементы пластики рук (волна: попеременная и одновременная, работа кисти, пальцев рук)	Удар бедром в сторону. Выполняются в процессе выполнения «маятника». Резкое движение бедра в сторону, ограниченное выпрямлением колена	Полуприседание (деми плие) в 1, 2, 4, 5 позициях

Круговые движения верхней частью туловища	Удар бедра вперед, удар бедра назад.	Приседание (гран плие) в 1. 2, 4, 5 позициях
«Тарелочка» - круговые движения бедер	Удары диафрагмой. Область диафрагмы резко выдвигается вперед, в сторону вверх.	Выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе
«Восьмерки» бедрами (прямая, обратная, вертикальная, горизонтальная)	Сбросы бедра (выполняются в разных направлениях, со скручиванием вперед, назад с выбросом ноги)	Махи ногами на высоту 45 градусов (батман тандю жете)
«Маятник» (мягкий и жесткий) -выполняется бедрами из стороны в сторону на согнутых или выпрямленных коленях)		Круги ногой по полу
Большая окружность - выполняется бедрами при неподвижном положении туловища (с большой амплитудой)		Подъем на полупальцы (релеве)
		Пируэт, арабеск
		Проходки с волной
Окружность со сбросом бедра.		Проходки со сбросом бедра
		Проходки со скручиванием бедер
Скрутка бедер или «твист»		Проходки с ударами бедер
Волна (прямая и обратная)		Скрестный шаг, «шоссе»
Движения производные от вышеуказанных элементов.		Скрестный шаг с ударом бедра
* Базовые движения с усложнением техники выполнения		Проходки на приставном шаге.

*\* Движения разучиваются на втором и третьем году обучения.*

**Таблица 3 Примерный перечень упражнений на развитие гибкости, силы мышц, формирования осанки и координации движений**

<b>Гибкость</b>	<b>Сила мышц</b>	<b>Формирование осанки и координации</b>
Прогибы в спине дугой вверх и вовнутрь стоя и в колено-локтевом положении.	Ритмичные сокращения мышц шеи с удерживанием их в напряженном положении в течении нескольких секунд.	Различные виды ходьбы (дефиле, с носка, на носках, пружинными шагами, с поворотами)
Махи ногами, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течении нескольких секунд	Сведение и разведение плеч	Различные виды бега в чередовании с остановками на носках



Упражнения на гибкость рук	Упражнения на развитие диафрагмы (движения диафрагмальной области вперед - назад, вниз, вверх).	Выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором.
Упражнения с использованием станка или шведской стенки (растяжка мышц ног, спины)	Попеременное напряжение и расслабление ягодичных мышц.	Прыжки двумя ногами с поворотом на 180 или 360 градусов (10 раз с открытыми глазами. 10 раз с закрытыми глазами)
Круговые движения головой и туловищем	Сокращения мышц области малого таза (работа с внутренними мышцами)	
Пружинящие, растягивающие движения корпуса вперед и в сторону.	Упражнения на укрепление мышц ног	
Наклоны с поворотами корпуса.	Сжимание и разжимание пальцев рук, попеременное сжимание каждого пальца в отдельности	
Наклоны в седе на полу		
Пружинящие подъемы стопы (релеве)		
Выполнение упражнений в паре, удерживая положения тела в растянутом состоянии. Использование самозахвата.		

Главная обязанность тренера - это сохранение жизни и здоровья учащихся на занятии. Он должен планировать тренировки, исходя из индивидуальных возможностей каждого подростка и женщины.

#### **Профилактика травм:**

1. правильная организация тренировочного процесса;
2. следование тренера методике преподавания;
3. соответствие помещения для тренировок нормам безопасности;
4. контроль за соблюдением техники безопасности на тренировке обучающимися (правильный выбор обуви для занятий, дисциплина и т. д.)
5. регулярное осуществление врачебного контроля;
6. анализ индивидуальных особенностей подростка (наличие заболеваний, общий уровень технической подготовленности, уровень тренированности, наличие или отсутствие стресса на момент тренировки).
7. анализ и контроль температуры и освещенности помещения
8. учет времени суток, в которое проводится тренировка (влияет на уровень нагрузки);
9. покрытие пола
10. количество человек в группе должно соответствовать размеру помещения;
11. соблюдение техники безопасности при использовании атрибутов танца (платок, трость).



**Учебно-тематический план  
1-го года обучения**

**1й год обучения – этап начальной подготовки  
(Общая физическая подготовка, изучение базовых  
танцевальных движений и выполнение простых  
танцевальных связок)**

**Октябрь**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание тренировки</b>	<b>Количество часов</b>
1	<i>Разминка. Проходка «Дефиле». Изучение базовых движений «Волна корпусом» и «Сброс бедра». Упражнения на развитие чувства ритма. . Упражнения на растяжение разных групп мышц. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
2.	<i>Разминка. Упражнения на развитие гибкости и силы мышц шеи. Закрепление ранее изученных базовых движений. Импровизация с использованием изученных движений. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
3.	<i>Разминка. Проходка «Дефиле». Выполнение элементов классической хореографии. Изучение движения «удар бедра в сторону». Упражнения на развития гибкости. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
4.	<i>Разминка. Закрепление ранее изученных движений. Упражнения на улучшение осанки. Выполнение различных проходок. Упражнения на развития мышц пресса. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
5.	<i>Разминка. Упражнения на развитие пластики рук. Изучение и тренировка выполнения проходки со сбросом бедра. Импровизация. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
6.	<i>Разминка. Упражнения на развитие чувства ритма. Упражнения на развитие пластики рук. Разучивание</i>	1

	<i>простой «связки» из ранее изученных базовых движений. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	
7.	<i>Разминка. Круговые движения головой и туловищем. Передвижение боковым галопом, бег с поворотами. Выполнение ранее изученной связки. Изучение нового базового движения – «большой круг». Импровизация. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
8.	<i>Разминка. Упражнения на развитие чувства ритма. Разучивание новой танцевальной «связки» с использованием базовых движений и проходов. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
		<b>Итого – 8 часов</b>

## Ноябрь

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание тренировки</b>	<b>Количество часов</b>
1.	<i>Разминка. Разучивание простого танца на основе ранее изученных танцевальных связок. Упражнения на развитие гибкости рук и спины. Импровизация. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
2.	<i>Разминка. Изучение проходов с базовым элементом «скрутка». Выполнение поворотов в сочетании с ранее изученными проходками. Исполнение танца. Упражнения на развитие чувства ритма. Дыхательные упражнения. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
3.	<i>Разминка. Выполнение проходов: со «скруткой», с ударом бедер, «дефиле». Изучение шага польки. Импровизация, Исполнение ранее изученного танца. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
4.	<i>Разминка. . Выполнение приседаний (гран плие) в 1, 2, 4, 5 позициях. Упражнения на развитие ритма. Упражнения на растяжение разных групп мышц. Разучивание двух новых связок с использованием базовых движений и проходов.</i>	1

	<i>Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	
5.	<i>Разминка. Выполнение элементов классической хореографии у станка. Закрепление ранее изученных связок. Исполнение танца. Импровизация. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
6.	<i>Разучивание новых танцевальных связок и тренировка выполнения ранее изученных связок и базовых движений. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
7.	<i>Разминка. Упражнения на развитие диафрагмы (движения диафрагмальной области вперед. Назад, вниз, вверх. Изучение базового движения «горизонтальный круг грудью». Закрепление ранее изученных базовых движений. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
8.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие чувства ритма. Выполнение элементов классической хореографии с использованием станка. Закрепление ранее изученных танцевальных связок и изучение новых. Исполнение танца. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
		<b>Итого – 8 часа</b>

## Декабрь

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание тренировки</b>	<b>Количество часов</b>
1.	<i>Разминка. Разучивание базовых движений «удар бедра вперед, удар бедра назад.». Тренировка выполнения этих движений в сочетании с различными видами проходов. Упражнения на развитие силы мышц пресса. Повторение изученных танцев. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
2.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие чувства ритма. Закрепление разученных базовых движений. Выполнение изученных танцевальных связок. Пружинящие растягивающие движения корпуса вперед и в сторону. Исполнение танцев индивидуально каждой учащейся. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
3.	<i>Разминка. . Выполнение проходов: со «скруткой», с ударом</i>	1

	<i>бедер, «дефиле». Подготовка к показательному выступлению. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	
4.	<i>Разминка. Упражнение на развитие координации движений. Разучивание нового базового движения «обратная волна корпусом». Подготовка к показательному выступлению. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
5.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие гибкости. Тренировка выполнения ранее разученных базовых движений и танцевальных связок. Подготовка к показательному выступлению. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
6.	<i>Разминка. Закрепление пройденных ранее базовых движений. Тренировка их выполнения. Упражнения на растяжение различных групп мышц. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
7.	<i>Разминка. Выполнение элементов классической хореографии с использованием станка. Тренировка различных видов проходок. Подготовка к показательному выступлению. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
8.	<i>Разминка. Упражнения на развитие координации движения. Тренировка выполнения поворотов в сочетании с проходками в высоком темпе. Подготовка к показательному выступлению. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
		<b>Итого – 8 часа</b>

## Январь

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание тренировки</b>	<b>Количество часов</b>
1.	<i>Разминка. Различные виды ходьбы (дефиле, с носка, на носках, пружинными шагами, с поворотами. Различные виды бега в чередовании с остановками на носках. Разучивание новых танцевальных связок. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
2.	<i>Разминка. Упражнения на развитие координации движений. Разучивание нового базового движения «Внешняя ертикальная восьмерка». Выполнение ранее изученных танцевальных связок. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1

3.	<i>Разминка. Упражнения на улучшение осанки. Выполнение различных проходов. Упражнения на развития мышц пресса. Выполнение разученных танцевальных связок. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	<i>1</i>
4.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие чувства ритма. Выполнение элементов классической хореографии с использованием станка. Тренировка различных видов проходов. . Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	<i>1</i>
5.	<i>Разминка. Упражнения на развитие координации движений. Разучивание нового базового движения «Внутренняя вертикальная восьмерка». Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	<i>1</i>
6.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие силы мышц пресса. Разучивание новых танцевальных связок. Тренировка исполнения ранее изученных связок и базовых движений. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	<i>1</i>
7.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие диафрагмы (движения диафрагмальной обласи вперед. Назад, вниз, вверх). Повторение ранее изученных танцев. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	<i>1</i>
8.	<i>Разминка. Выполнение элементов классической хореографии с использованием станка. Упражнения на развитие пластики рук. Разучивание нового танца с использованием ранее изученных связок и базовых движений. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	<i>1</i>
		<b><i>Итого – 8 часа</i></b>

## Февраль

<b><i>№ п/п</i></b>	<b><i>Содержание тренировки</i></b>	<b><i>Количество часов</i></b>
1.	<i>Разминка. Выполнение элементов пластики рук(волна: попеременная и одновременная, работа кисти, пальцев рук). Изучение техники и тренировка выполнение скрестного шага. Выполнение различных комбинаций скрестного шага и поворотов. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	<i>1</i>
2.	<i>Разминка. . Упражнения на развитие чувства ритма. Проходки «Дефиле».Тренировка выполненияранее изученных базовых движений и связок. Упражнения на растягивание</i>	<i>1</i>

	<i>различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	
3.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие координации движений. Изучение техники выполнения поворота «через точку» на 2 счета. Исполнение ранее изученных танцев. . Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
4.	<i>Разминка. Выполнение ранее изученных связок танцевальных движений. Упражнения на развитие чувства ритма. Проходки «Дефиле». Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
5.	<i>Разминка. . Выполнение упражнений на развитие диафрагмы (движения диафрагмальной области вперед. Назад, вниз, вверх). Повторение ранее изученных танцев. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
6.	<i>Разминка. Упражнения на развитие гибкости кисти и пальцев рук. Упражнения на развитие силы мышц пресса. Повторение танца. Импровизация. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения</i>	1
7.	<i>Разминка. Выполнение ранее изученных связок танцевальных движений. Упражнения на развитие чувства ритма. Разучивание новых танцевальных связок. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения</i>	1
8.	<i>Разминка. Упражнения на улучшение осанки. Выполнение различных проходок. Упражнения на развития мышц пресса. Выполнение разученных танцевальных связок. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
		<b>Итого – 8 часов</b>

## *Март*

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание тренировки</b>	<b>Количество часов</b>
1.	<i>Разминка. Упражнения на развитие координации движения. Тренировка выполнения поворотов в сочетании с проходками в высоком темпе. Подготовка к</i>	1



	<i>показательному выступлению. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	
2.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие чувства ритма. Выполнение элементов классической хореографии с использованием станка. Тренировка различных видов проходов. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
3.	<i>Разминка. Упражнения на развитие силы мышц пресса в парах. Изучение техники выполнения скрестного шага с ударом бедра. Разучивание новых танцевальных связок. . Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
4.	<i>Разминка. Упражнения на улучшение осанки. Выполнение различных проходов. Упражнения на развития мышц пресса. Выполнение разученных танцевальных связок. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
5.	<i>Разминка. Упражнения на развитие пластики рук. Упражнения на развитие чувства ритма. Тренировка выполнения ранее изученных базовых движений. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
6.	<i>Разминка. . Выполнение упражнений на развитие диафрагмы (движения диафрагмальной области вперед. Назад, вниз, вверх). Повторение ранее изученных танцев. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
7.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие гибкости и подвижности шеи. Изучение техники выполнения движений рук в танце. Выполнение ранее изученных танцевальных связок. Импровизация. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
8.	<i>Разминка. Ввыполнение упражнений на развитие внутренних мышц живота. Выполнение упражнений на укрепление мышц голеностопа. Упражнения на формирование умения активно использовать различных движений рук в сочетании с базовыми движениями танца. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
		<b>Итого – 8 часов</b>

## Апрель

№ п/п	Содержание тренировки	Количество часов
-------	-----------------------	------------------

1.	<i>Разминка. Выполнение ранее изученных связок танцевальных движений. Упражнения на развитие чувства ритма. Проходки «Дефиле». Выполнение элементов классической хореографии с использованием станка. Выполнение ранее изученных танцевальных связок. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
2.	<i>Разминка. Выполнение элементов классической хореографии с использованием станка. Выполнение ранее изученных танцевальных связок. Разучивание новых. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
3.	<i>Разминка. Упражнения на улучшение осанки. Выполнение различных проходок. Упражнения на развития мышц пресса. Выполнение разученных танцевальных связок. Разучивание базового движения «Окружность грудной частью корпуса» Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
4.	<i>Разминка. . Упражнения на развитие координации движений. Выполнение ранее изученных танцевальных связок. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
5.	<i>Разминка. . Упражнения на развитие чувства ритма. Проходки «Дефиле».Тренировка выполненияранее изученных базовых движений и связок. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
6.	<i>Разминка. Выполнение изученных танцевальных связок в парах (зеркальное исполнение движений). Тренировка выполнения изученных базовых движений и связок. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
7.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие диафрагмы (движения диафрагмальной обласи вперед. Назад, вниз, вверх). Повторение ранее изученных танцев. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
8.	<i>Разминка. Разучивание новой танцевальной связки. Исполнение ранее выученных танцев. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
		<b>Итого – 8 часа</b>

**Май**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание тренировки</b>	<b>Количество часов</b>
1.	<i>Разминка. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения на развитие чувства ритма. Разучивание новых танцевальных связок. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
2.	<i>Разминка. Разучивание базового движения «двойной удар бедром». Тренировка выполнения поворотов разного уровня сложности. Повторение ранее изученных танцевальных связок. . Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
3.	<i>Разминка. Проходки: «дефиле», «Со сбросом бедра», с ударами бедром. Повторение ранее изученных танцев. . Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
4. .	<i>Разминка. Упражнения на развитие силы мышц пресса. Упражнения на умение составлять простейшие танцевальные свзки (творческие задания). Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
5.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие диафрагмы (движения диафрагмальной области вперед. Назад, вниз, вверх). Повторение ранее изученных танцев. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
6.	<i>Разминка. Упражнения на развитие чувства ритма. Упражнения на развитие внутренних мышц. Выполнение элементов классической хореографии. Разучивание новых танцевальных связок.</i>	1
7.	<i>Разминка. Подготовка к показательному выступлению. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
8.	<i>Разминка. Выполнение ранее изученных связок танцевальных движений. Упражнения на развитие чувства ритма. Проходки «Дефиле». Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
		<b>Итого – 8 часов часа</b>

**2й год обучения – этап технического совершенствования (повышение танцевального и сценического мастерства, изучение усложненных танцевальных движений на основе базовых и танцевальных связок, обучение основам импровизации)**

**Учебно-тематический план  
1-го года обучения**

**Сентябрь**

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание тренировки</i>	<i>Количество часов</i>
1.	<i>Разминка. Упражнения на развитие чувства ритма. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса. Выполнение ранее изученных базовых движений. Совершенствование пластики рук. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения</i>	1
2.	<i>Разминка. Упражнения на развитие координации движений. Выполнение ранее изученных танцевальных связок. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения</i>	1
3.	<i>Разминка. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения выполнение элементов классической хореографии. Совершенствование качества выполнения базовых движений (волна корпусом, скрутка, «маятник»).</i>	1
4.	<i>Разминка. Упражнения на развитие чувства ритма. Выполнение различных видов проходов в сочетании с основными базовыми движениями. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения</i>	1
5.	<i>Разминка. Упражнения на развитие пластики рук. Повторение ранее изученных танцев. Обучение основам импровизации. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения</i>	1
6.	<i>Разминка. Изучение и тренировка выполнения новых танцевальных связок. Упражнения на растягивание</i>	1

	<i>различных групп мышц. Дыхательные упражнения</i>	
7.	<i>Разминка. Выполнение упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие чувства ритма. Импровизация. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения</i>	1
8.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие координации движений. Изучение и тренировка выполнения новых танцевальных связок. Обучение основам импровизации. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения</i>	1
		<b>Итого – 8 часов</b>

## Октябрь

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание тренировки</b>	<b>Количество часов</b>
1	<i>Разминка. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения на развитие чувства ритма. Импровизация. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
2.	<i>Разминка. Выполнение совершенствование ранее изученных базовых движений. Выполнение упражнений на развитие чувства ритма. Разучивание новых танцевальных связок. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения</i>	1
3.	<i>Разминка. Упражнения на развитие гибкости. Репетиция ранее изученных танцев. . Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения</i>	1
4.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие мышц пресса. Выполнение и совершенствование ранее изученных танцевальных связок. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
5.	<i>Разминка. Разучивание нового базового движения «Двойной сброс бедра». Выполнение и совершенствование ранее разученных танцевальных движений. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения</i>	1
6.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие координации движений. Репетиция ранее изученных танцев.. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
7.	<i>Разминка. Выполнение элементов классической хореографии с использованием станка. Тренировка различных видов проходок. . Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1

8.	<i>Разминка. Выполнение различных проходов. Упражнения на развития мышц пресса. Выполнение разученных танцевальных связок. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	8
		<b>Итого – 8 часов</b>

## Ноябрь

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание тренировки</b>	<b>Количество часов</b>
1.	<i>Разминка. Упражнения на развитие координации движений. Разучивание базового движения «Качалка». Выполнение ранее изученных танцевальных движений. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
2.	<i>Разминка. Упражнения на развитие чувства ритма. Репетиция программы показательного выступления. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
3.	<i>Разминка. Выполнение элементов классической хореографии у станка. Закрепление ранее изученных связок. Исполнение танца. Импровизация. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
4.	<i>Разминка. Выполнение сложных проходов: со «скруткой», с ударом бедер, «дефиле». Совершенствование шага польки. Импровизация. Исполнение ранее изученного танца. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
5.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие гибкости рук. Разучивание движения «Арабеск». Тренировка выполнения сложных поворотов с продвижением вперед. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
6.	<i>Разминка. Совершенствование ранее изученных базовых движений в различных их сочетаниях. Исполнение ранее</i>	1

	<i>изученных танцев. Импровизация. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	
7.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие чувства ритма. . Выполнение упражнений на развитие диафрагмы (движения диафрагмальной области вперед. Назад, вниз, вверх). Повторение ранее изученных танцев. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
8.	<i>Разминка. Разучивание новых танцевальных связок. «Час импровизации». Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
		<b>Итого – 8 часов</b>

## Декабрь

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание тренировки</b>	<b>Количество часов</b>
1.	<i>Разминка. Упражнения для развития пластики рук. Упражнения на развитие силы пресса. Выполнение сложных проходов с поворотами. Выполнение ранее изученных танцевальных связок. Импровизация. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
2.	<i>Разминка. Упражнения на развитие координации движений. Разучивание усложненного базового движения «Внутренняя вертикальная восьмерка со сбросом». Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
3.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие чувства ритма. Разучивание новых танцевальных связок с использованием сложных проходов и поворотов. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
4.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие координации движений. Выполнение упражнений на развитие чувства ритма. Повторение ранее изученных танцевальных связок. Импровизация. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
5.	<i>Разминка. Повторение ранее изученных танцевальных</i>	1

	<i>связок в различном темпе. Разучивание нового танца. Импровизация. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	
6.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на укрепление мышц спины в парах. Выполнение движений классической хореографии с использованием станка. Разучивание танца. Импровизация. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
7.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие гибкости. Разучивание нового усложненного движения «Тройной сброс бедра со скручиванием». Импровизация. Повторение ранее изученного танца. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
8.	<i>Разминка. Повторение усложненного движения, изученного на прошлом занятии. Тренировка его выполнения. Выполнение проходов различного уровня сложности в сочетании с «арабеском».</i>	1
		<b>Итого – 8 часов</b>

## Январь

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание тренировки</b>	<b>Количество часов</b>
1.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие силы мышц пресса. Закрепление и тренировка выполнения ранее изученных танцевальных связок. Импровизация. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
2.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие чувства ритма. Выполнение элементов классической хореографии с использованием станка. Разучивание новой танцевальной связки. Отработка ранее изученных в парах. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
3.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие пластики рук. Импровизация. Исполнение ранее изученных танцев. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
4.	<i>Разминка. Упражнения на развитие чувства ритма. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса. Выполнение ранее изученных базовых движений. Совершенствование пластики рук. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
5.	<i>Разминка. Изучение проходов с ранее изученными</i>	1



	<i>усложненными элементами. Выполнение поворотов в сочетании с ранее изученными проходками. Исполнение танца. Упражнения на развитие чувства ритма. Дыхательные упражнения. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	
6.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие чувства ритма. . Выполнение упражнений на развитие диафрагмы (движения диафрагмальной области вперед. Назад, вниз, вверх). Повторение ранее изученных танцев. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
7.	<i>Разминка. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения на развитие чувства ритма. Разучивание новых танцевальных связок. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
8.	<i>Разминка. Упражнения на развитие гибкости и силы мышц шеи. Закрепление ранее изученных базовых движений. Импровизация с использованием изученных движений. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
9.	<i>Разминка. Импровизация. Разучивание и тренировка выполнения новых танцевальных связок. Исполнение всех ранее разученных танцев. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
		<b>Итого – 8 часа</b>

## Февраль

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание тренировки</b>	<b>Количество Часов</b>
1.	<i>Разминка. Упражнения на развитие мышц диафрагмы. Повторение и тренировка выполнения ранее изученных танцевальных связок. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
2.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие пластики рук. Импровизация. Исполнение ранее изученных танцев. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
3.	<i>Разминка. Выполнение элементов классической хореографии с использованием станка. Разучивание усложненного движения «Поворот через малый круг бедрами». Импровизация. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
4.	<i>Разминка. Тренировка выполнения ранее изученных</i>	1

	<i>усложненных движений и включающих их в себя танцевальных связок. Импровизация. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	
5.	<i>Разминка. Упражнения на развитие силы мышц голенистопа. Упражнение на развитие чувства ритма. Разучивание нового группового танца. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
6.	<i>Разминка. Упражнения на развитие координации движений. Разучивание танца. Импровизация. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
7.	<i>Разминка. Упражнения для формирования правильной осанки. Разучивание новой танцевальной связки. Импровизация в группе. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
8.	<i>Разминка. Упражнения в парах на развитие силы мышц спины. Разучивание группового танца. Импровизация. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
		<b>Итого – 8 часов</b>

## *Март*

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание тренировки</b>	<b>Количество Часов</b>
1.	<i>Разминка. Выполнение элементов классической хореографии с использованием станка. Разучивание новой танцевальной связки. Импровизация в группе. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
2.	<i>Разминка. Разучивание нового группового танца. Импровизация. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
3.	<i>Разминка. Разучивание нового усложненного движения «Вертикальный круг бедром». Разучивание нового группового танца. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
4.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие мышц диафрагмы. Закрепление ранее изученного усложненного</i>	1

	<i>движения. Импровизация. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	
5.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие координации движений. Исполнение ранее изученных групповых танцев. Импровизация. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
6.	<i>Разминка. Упражнения на развитие чувства ритма. Выполнение различных видов проходов в сочетании с основными базовыми движениями. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
7.	<i>Разминка. Выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором. Бег в чередовании с остановками на носках. Упражнения на развитие чувства ритма. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
8.	<i>Разминка. Упражнения на развитие силы мышц пресса. Упражнения на умение составлять простейшие танцевальные связки (творческие задания). Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
		<b>Итого – 8 часов</b>

## Апрель

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание тренировки</b>	<b>Количество Часов</b>
1.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие координации движений. Разучивание новой танцевальной связки с использованием сложных проходов и поворотов. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
2.	<i>Разминка. Упражнения на формирование творческой активности на занятии. Импровизация в группе. Тренировка выполнения ранее изученных танцевальных</i>	1

	<i>связок. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	
3.	<i>Разминка. Выполнение элементов классической хореографии с использованием станка. Разучивание новой танцевальной связки. Импровизация. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения</i>	1
4.	<i>Разминка. Упражнения на развитие мышц диафрагмы и голеностопа. Исполнение ранее изученных танцев. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения</i>	1
5.	<i>Разминка. Разучивание усложненного танцевального движение «Волна со сбросом груди». Тренировка его выполнения в сочетании с другими базовыми и усложненными танцевальными движениями. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения</i>	1
6.	<i>Разминка. Совершенствование выполнения базовых и усложненных танцевальных движений. Совершенствование исполнения ранее изученных танцевальных связок. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения</i>	1
7.	<i>Разминка. Упражнения на развитие гибкости и силы мышц шеи. Закрепление ранее изученных базовых движений. Импровизация с использованием изученных движений. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
8.	<i>Разминка. Выполнение элементов классической хореографии с использованием станка. Выполнение ранее изученных танцевальных связок. Разучивание новых. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
		<b>Итого – 8 часов</b>

## Май

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание тренировки</b>	<b>Количество Часов</b>
1.	<i>Разминка. Упражнения на развитие пластики рук. Закрепление и выполнение ранее изученных танцевальных движений. Закрепление и тренировка выполнения ранее</i>	1

	<i>изученных танцевальных связок. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	
2.	<i>Разминка. Упражнения на развитие и укрепление мышц спины в парах. Выполнение элементов классической хореографии с использованием станка. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
3.	<i>Разминка. Выполнение проходов различной степени сложности с использованием различных поворотов. Разучивание новых танцевальных связок. Импровизация. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
4.	<i>Разминка. Упражнения на развитие чувства ритма. Тренировка выполнения ранее изученных усложненных танцевальных движений. Разучивание новой танцевальной связки. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
5.	<i>Разминка. Упражнения на формирование правильной санки. Упражнения на развитие пластики рук. Тренировка выполнения различных танцевальных связок. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
6.	<i>Разминка. Разучивание нового усложненного движения «Удар мышцами живота» и тренировка его выполнения. Исполнение ранее изученных групповых танцев. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
7.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на формирование «выворотности стопы». Тренировка выполнения «арабеска» в сочетании с различными проходками и поворотами и прыжками. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
8.	<i>Разминка. Разучивание новой танцевальной связки тренировка выполнения ранее изученных танцевальных связок. Творческая импровизация. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1.
		<b>Итого – 8 часов</b>

**3й год обучения – этап творческого осмысления и совершенствования исполнения танца**  
(Совершенствование физической кондиции учащихся, усиленная хореографическая подготовка, творческая самореализация в танце)

**Учебно-тематический план  
2-го года обучения**

**Сентябрь**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание тренировки</b>	<b>Количество часов</b>
1	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие координации движений. Закрепление ранее изученных базовых и усложненных танцевальных движений, связок. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
2.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие чувства ритма. Разучивание новой танцевальной связки. Выполнение творческих заданий (импровизация). Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
3.	<i>Разминка. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки. Выполнение ранее изученных танцевальных движений и связок. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
4.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие мышц диафрагмы. Выполнение творческих заданий (импровизация). Разучивание новых танцевальных связок. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
5.	<i>Разминка. Выполнение движений классической хореографии. Разучивание новой танцевальной связки. Закрепление и тренировка выполнения ранее изученных усложненных танцевальных движений. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
6.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие координации движений. Выполнение творческих заданий (составление учащимися простых танцевальных связок). Разучивание составленных учащимися связок. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные</i>	1

	<i>упражнения.</i>	
7.	<i>Разминка. Упражнения на развитие чувства ритма. Разучивание новых танцевальных связок. Выполнение заданий в парах. Импровизация. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	<i>1</i>
8.	<i>Разминка. Хореографическая разминка у станка. Выполнение творческих заданий (импровизация). Выполнение ранее изученных танцевальных связок и усложненных движений. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	<i>1</i>
		<b><i>Итого – 8 часов</i></b>

## Октябрь

<b><i>№ п/п</i></b>	<b><i>Содержание тренировки</i></b>	<b><i>Количество часов</i></b>
<i>1</i>	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие мышц плечевого пояса. Выполнение ранее изученных танцевальных связок. Разучивание нового группового танца. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	<i>1</i>
<i>2.</i>	<i>Разминка. Разучивание новой танцевальной связки. Выполнение творческих заданий (импровизация). Разучивание танца. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	<i>1</i>
<i>3.</i>	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие мышц диафрагмы. Выполнение системы упражнений у станка. Выполнение творческих заданий (составление танцевальных связок). Разучивание танца. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	<i>1</i>
<i>4.</i>	<i>Разминка. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения. Выполнение творческих заданий. Разучивание танца.</i>	<i>1</i>
<i>5.</i>	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие силы мышц пресса. Тренировка выполнения ранее изученных танцевальных движений и связок. Разучивание нового танца. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	<i>1</i>
<i>6.</i>	<i>Разминка. Упражнения у станка. Тренировка выполнения ранее изученных танцевальных связок и усложненных танцевальных движений. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	<i>1</i>

7.	<i>Разминка. Упражнения у станка. Выполнение проходов различной сложности в сочетании с ранее изученными танцевальными движениями. Разучивание танца. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
8.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие чувства ритма и координации движений. Выполнение творческих заданий (импровизация). Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
		<b>Итого – 8 часов</b>

## Ноябрь

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание тренировки</b>	<b>Количество часов</b>
1.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на совершенствование координации движений. Выполнение творческих заданий (составление танцевальной связки на определенную композицию. Разучивание составленных танцевальных связок. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
2.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие чувства ритма. Разучивание нового усложненного движения – нижняя волна мышцами живота (без участия позвоночника и мышц спины). Тренировка выполнения ранее изученных танцевальных связок. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
3.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на формирование правильной осанки. Выполнение творческих заданий (импровизация в парах и тройках). Тренировка выполнения ранее изученных танцевальных связок. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
4.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие чувства</i>	1



	<i>ритма и координации движений. Выполнение творческих заданий (импровизация). Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	
5.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие мышц диафрагмы. Разучивание нового усложненного танцевального движения «Тройной сброс грудью». Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
6.	<i>Разминка. Выполнение элементов танцевального стиля «Трайбл» (движения руками и верхней частью корпуса). Разучивание новых танцевальных связок. Выполнение творческих заданий (импровизация). Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
7.	<i>Разминка. Выполнение упражнений у станка. Разучивание связок из элементов классической хореографии. Творческие задания (составление простейших связок из элементов классической хореографии). Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
8.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие мышц спины в парах. Разучивание нового танца. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
9.	<i>Разминка. Выполнение упражнений у станка. Закрепление и тренировка выполнения ранее изученных усложненных танцевальных движений. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
10.	<i>Разминка. Выполнение элементов танцевального стиля «Трайбл» (движения нижней части корпуса). Разучивание новых танцевальных связок. Выполнение творческих заданий (импровизация). Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
11.	<i>Разминка. Выполнение упражнений у станка. Выполнение проходов и поворотов разной степени сложности. Разучивание новых танцевальных связок. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
12.	<i>Разминка. Выполнение упражнений у станка. Разучивание танца. Выполнение творческих заданий (составление новых танцевальных связок и самостоятельное преобразование и усложнений учащимися ранее изученных движений). Разминка. Выполнение элементов танцевального стиля «Трайбл» (движения руками и верхней частью корпуса). Разучивание новых танцевальных связок. Выполнение творческих заданий (импровизация). Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
		<b>Итого – 8 часов</b>

## Декабрь

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание тренировки</b>	<b>Количество часов</b>
1.	<i>Разминка. Выполнение элементов танцевального стиля «Трайбл» (движения руками и верхней частью корпуса). Разучивание новых танцевальных связок. Выполнение творческих заданий (импровизация). Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
2.	<i>Разминка. Хореографическая разминка у станка. Выполнение ранее изученных танцевальных движений и связок. Творческие задания (составление танцевальных связок). Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
3.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на формирование правильной осанки в парах. Разучивание танца. Тренировка выполнения ранее изученных танцевальных связок. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
4.	<i>Разминка. Упражнения у станка. Выполнение упражнений на развитие координации движений. Разучивание танца. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
5.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие мышц диафрагмы. Выполнение элементов стиля «Трайбл». Разучивание танца. Импровизация в группе. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
6.	<i>Разминка. Упражнения классической хореографии у станка. Разучивание новых танцевальных связок. Разучивание танца. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
7.	<i>Разминка. Упражнения у станка. Творческие задания (импровизация, составление танцевальных связок). Репетиция программы показательного выступления. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
8.	<i>Разминка. Упражнения у станка. Выполнение упражнений на формирование правильной осанки. Разучивание новых танцевальных связок. Репетиция программы показательного выступления. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
		<b>Итого – 8 часов</b>

## Январь

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание тренировки</b>	<b>Количество часов</b>
1.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие мышц спины в парах. Разучивание новых танцевальных связок. Тренировка их выполнения. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
2.	<i>Разминка. Выполнение упражнений у станка. Разучивание нового группового танца. Тренировка выполнения ранее изученных танцевальных движений и связок. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
3.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие координации движений. Разучивание нового усложненного движения «бочка с поворотом корпуса». Разучивание танца. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
4.	<i>Разминка. Выполнение упражнений у станка. Разучивание новых танцевальных связок. Разучивание танца. Выполнение творческого задания (импровизация).. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
5.	<i>Разминка. Выполнение движений в стиле «Трайбл». Разучивание танцевальной связки в стиле «Трайбл». Выполнение творческих заданий (составление простейших связок в стиле «Трайбл»). Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
6.	<i>Разминка. Выполнение упражнений у станка. Разучивание танца. Выполнение творческих заданий. . Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
7.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие диафрагмы. Выполнение ранее изученных танцевальных связок в стиле «Трайбл». Разучивание танца. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
8.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие гибкости. Разучивание новых танцевальных связок. Выполнение творческих заданий (составление учащимися небольшого танца). Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1

		<b>Итого – 8 часов</b>

## Февраль

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание тренировки</b>	<b>Количество часов</b>
1.	<i>Разминка. Выполнение движений классической хореографии. Разучивание новой танцевальной связки. Закрепление и тренировка выполнения ранее изученных усложненных танцевальных движений. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
2.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие гибкости. Разучивание новых танцевальных связок. Выполнение творческих заданий (составление учащимися небольшого танца). Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
3.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие диафрагмы. Выполнение ранее изученных танцевальных связок в стиле «Трайбл». Разучивание танца. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
4.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие координации движений. Разучивание нового усложненного движения «бочка с поворотом корпуса». Разучивание танца. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
5.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на формирование правильной осанки в парах. Разучивание танца. Тренировка выполнения ранее изученных танцевальных связок. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
6.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие мышц спины в парах. Разучивание новых танцевальных связок. Тренировка их выполнения. Упражнения на растягивание</i>	1

	<i>различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	
7.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие чувства ритма. Выполнение творческих заданий (импровизация в группе). Репетиция программы показательного выступления Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
8.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие гибкости. Разучивание новых танцевальных связок. Выполнение творческих заданий (составление учащимися небольшого танца). Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
		<b>Итого – 8 часов</b>

## *Март*

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание тренировки</b>	<b>Количество часов</b>
1.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие мышц диафрагмы. Выполнение элементов стиля «Трайбл». Разучивание танца. Импровизация в группе. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
2.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие чувства ритма. Выполнение творческих заданий (импровизация в группе). Репетиция программы показательного выступления Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
3.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие мышц спины в парах. Разучивание новых танцевальных связок. Тренировка их выполнения. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
4.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие координации движений и вестибулярного аппарата. Выполнение творческих заданий (импровизация). Репетиция программы показательного выступления. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
5.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие чувства ритма. Выполнение творческих заданий (импровизация в группе). Репетиция программы показательного выступления Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
6.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие гибкости. Разучивание новых танцевальных связок. Выполнение творческих заданий (составление учащимися небольшого</i>	1

	<i>танца). Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	
7.	<i>Разминка. Упражнения у станка. Творческие задания (импровизация, составление танцевальных связок). Репетиция программы показательного выступления. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
8.	<i>Разминка. Упражнения классической хореографии у станка. Разучивание новых танцевальных связок. Разучивание танца. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
		<b>Итого – 8 часов</b>

## Апрель

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание тренировки</b>	<b>Количество часов</b>
1.	<i>Разминка. Выполнение движений в стиле «Трайбл». Разучивание танцевальной связки в стиле «Трайбл». Выполнение творческих заданий (составление простейших связок в стиле «Трайбл»). Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
2.	<i>Разминка. Упражнения классической хореографии у станка. Разучивание новых танцевальных связок. Разучивание танца. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения</i>	1
3.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие гибкости. Разучивание новых танцевальных связок. Выполнение творческих заданий (составление учащимися небольшого танца). Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
4.	<i>Разминка. Хореографическая разминка у станка. Выполнение ранее изученных танцевальных движений и связок. Творческие задания (составление танцевальных связок). Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
5.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие мышц диафрагмы. Выполнение элементов стиля «Трайбл». Разучивание танца. Импровизация в группе. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
6.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие мышц спины в парах. Разучивание новых танцевальных связок.</i>	1

	<i>Тренировка их выполнения. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	
7.	<i>Разминка. Хореографическая разминка у станка. Выполнение творческих заданий (импровизация). Выполнение ранее изученных танцевальных связок и усложненных движений. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
8.	<i>Разминка. Выполнение движений в стиле «Трайбл». Разучивание танцевальной связки в стиле «Трайбл». Выполнение творческих заданий (составление простейших связок в стиле «Трайбл»). Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
		<b>Итого – 8 часов</b>

## Май

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание тренировки</b>	<b>Количество часов</b>
1.	<i>Разминка. Упражнения у станка. Творческие задания (импровизация, составление танцевальных связок). Репетиция программы показательного выступления. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
2.	<i>Разминка. Хореографическая разминка у станка. Выполнение творческих заданий (импровизация). Выполнение ранее изученных танцевальных связок и усложненных движений. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
3.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие мышц спины в парах. Разучивание нового танца. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
4.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие гибкости. Разучивание новых танцевальных связок. Выполнение творческих заданий (составление учащимися небольшого танца). Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
5.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие координации движений. Разучивание нового усложненного движения «бочка с поворотом корпуса». Разучивание танца. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1
6.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие диафрагмы. Выполнение ранее изученных танцевальных связок в стиле «Трайбл». Разучивание танца. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	1

7.	<i>Разминка. Выполнение упражнений на развитие мышц диафрагмы. Выполнение элементов стиля «Трайбл». Разучивание танца. Импровизация в группе. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	<i>1</i>
8.	<i>Разминка. Упражнения у станка. Выполнение упражнений на развитие координации движений. Разучивание танца. Упражнения на растягивание различных групп мышц. Дыхательные упражнения.</i>	<i>1</i>
		<b><i>Итого – 8 часов</i></b>

**Итого: 64 часа**

## Список литературы

1. Автюнович М. Красота требует жертв // Гимнастический мир. 2000. № 2.
2. Андерсон Н. «Суэт системз» (Sweat Systems) // Материалы семинара подготовки инструкторов по аэробике. М.: Национальная школа аэробики, 1990.
3. Андрисян К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М.: РГАФК, 1996. 23 с.
4. Ауэрбах Л. Рассказы о вальсе. М.: Сов. композитор, 1980. 176 с.
5. Бабушкин Г.Д. Актуальные проблемы профессионального становления и воспитания специалистов // Теория и практика физической культуры. 1991. № 7. С. 5-39.
6. Бабушкин Г.Д., Двоглазов А.Н. Управление формированием профессиональных умений у студентов физкультурного вуза в условиях спортивно-педагогической деятельности // Теория и практика физической культуры. 1994. № 3-4. С. 11-13.
7. Базарова Н.П. Классический танец. Л.: Искусство, 1984. 199 с.
8. Борилкевич В.Е. Организационные и методические принципы системы «Аэро-фитнесс» // Теория и методика физической культуры. 1998. № 3. С. 24-25.
9. Вербова З.Д. Искусство произвольных упражнений. М.: Физкультура и спорт, 1966. 86 с.



10. Виру А.А., Юримья Т.А., Смирнова Т.А. Аэробные упражнения М.: Физкультура и спорт, 1988. 142 с.
11. Герасимова Е., Романенко И. Аэробика для малышей // Физкультура и спорт. 1996. № 9. С. 18-19.
12. Гимнастика и методика преподавания: Учеб. для ин-тов физической культуры. М.: Физкультура и спорт. 1987. 336 с.
13. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т. Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. М.: Сов. спорт, 1991. 96 с.
14. Гониянц С.А., Акопян С.С. Особенности двигательной активности мужчин зрелого возраста: Учеб.-метод. рекомендации. М., 1994. 60 с.
15. Губанов В.А. Проведение занятий гимнастикой с музыкальным сопровождением: Метод. разработки для студентов ГЦОЛИФК. М., 1980. 30 с.
16. Губанов В.А. Урок гимнастики и методика его проведения: Метод. рекомендации для студентов и слушателей ФПК ГЦОЛИФК. М., 1987. 36 с.
17. Гуськов С.И., Дегтярева Е.И. Новые виды физической активности женщин - вление времени // Теория и практика физической культуры. 1998. № 2. С. 56-57.
18. Далькроз Е.Ж. Ритм. Его воспитательное значение для жизни и для искусства // Театр и искусство. М., 1930. Т. 6. 120 с.
19. Дюперрон Г.А. Краткий курс истории физических упражнений. Л., 1924. 66 с.
20. Еремина М. Роман с танцем. М.: Танец, 1998. 256 с.
21. Ермолин С.Н., Сиднева Л.В. Питание и контроль массы тела при занятиях аэробикой. М.: Тривант, 1999. 94 с.
22. Иванова О.А. Танцевальные упражнения в американской аэробике: Учеб. пособие. М., 1990. 34 с.
23. Иванова О.А., Поддубная Ж.В. Все о стретчинге. М.: Национальная школа аэробики, 1991. 31 с.
24. Иванова О.А., Поддубная Ж.В. Сто упражнений стретчинга для различных групп мышц. М.: Национальная школа аэробики, 1992. 33 с.
25. Каджаспиров Ю.Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов. М.: Физкультура и спорт. 1987. 64 с.
26. Климов А. Основы русского народного танца. М.: МГИК, 1994. 318 с.
27. Конен В. Рождение джаза. М.: Сов. композитор, 1984. 312 с.
28. Корецкий В.М. Профессионально-педагогическая деятельность как предмет исследования методологии подхода теоретического анализа // Теория и практика физической культуры. 1980. № 3. С. 30-32.
29. Корецкий В.М. Комплексная оценка практической подготовленности студентов к профессионально-педагогической деятельности // Системы подготовки кадров по физической культуре и спорту. М., 1981. С. 9-10.
30. Королева Э.А. Танец и художественная культура. Минск, 1997. 188 с.
31. Ко Ын Джу. Социально-педагогические основы формирования мотиваций занятия спортивными танцами: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М.: РГАФК, 2000. 24 с.
32. Крадман Д.А. Истоки выразительного движения // Физическая культура в школе. 1969. № 2. С. 24-25.
33. Кристофер Освальд, Стенли Баско. Стретчинг для всех. М.: Экспо-пресс, 2001. 192 с.
34. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. М.: Олимпия-Пресс, 2001. 64 с.
35. Крючек Е.С., Кудашова Л.Г., Малышева О.М. и др. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: Учеб. пособие. СПб., 1994. 59 с.
36. Крючек Е.С., Лукина С. Знакомьтесь, гимнастрада! // Гимнастический мир Санкт-Петербурга. 2000. № 2. С. 19-20.

37. Купер К. Новая аэробика. М.: Физкультура и спорт, 1979. 125 с.
38. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура и спорт, 1987. 191 с.
39. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. 2-е изд., доп. и перераб. М.: Физкультура и спорт, 1989. 224 с.
40. Купер Л. Материалы семинара по аэробике «Лесли фитнес-формат». М.: Национальная школа аэробики, 1991. 30 с.
41. Купер Л. Модель физического развития Лесли (Lesley's Fitness nat): Материалы семинара по аэробике. М.: Национальная школа аэробики, 1991.
42. Лин И., Ивлев М.П., Григоренко А.В., Мякинченко А.В., Шестаков М.П. Международная система подготовки специалистов по аэробике // Теория и практика физической культуры. 1995. № 12. С. 54-57.
43. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика. М.: Физкультура и спорт, 1987. 160 с.
44. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. М.: Просвещение: Владос, 1994. 92 с.
45. Лисицкая Т.С., Ростовцева М.Ю., Ширковец Е.А. Ритмическая гимнастика, методика и физиологическое обоснование // Гимнастика: Сб. ст. М., 1985. № 4. Вып I. С. 24-29.
46. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Силовая аэробика: упражнения с экспандером. М.: Тривант; Троицк, 1999. 32 с.
47. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Учебник по аквааэробике. М.: Тривант; Троицк, 1998. 30 с.
48. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика со скакалкой. М.: Тривант; Троицк, 1999. 32 с.
49. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Хореография в аэробике. М.: Тривант; Троицк, 2000. 18 с.
50. Литл Т. Главное - техника. М.; СПб, 1997. 254 с.
51. Макарова Л.В. Преподаватель: модель деятельности и аттестации. М., 1992. 67 с.
52. Маслов В.И., Зволинская Н.Н. Теоретические подходы к обоснованию понятия и состава содержания высшего физкультурного образования // Проблемы высшего физкультурного образования. М., 1988. С. 67-69.
53. Маслов В.И., Зволинская Н.Н. Высшее физкультурное образование сегодня и завтра // Теория и практика физической культуры. 1990. № 12. С. 21-25.
54. Маслов В.И., Зволинская Н.Н. Многоуровневая структура высшего физкультурного образования - очередной указ или осознанная общественная необходимость // Теория и практика физической культуры. 1994. № 12. С. 3-8.
55. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физической культуры. М., 1991. 543 с.
56. Миссет Д. Джазэсайз. М.: Национальная школа аэробики, 1992. 41 с.
57. Мысовский В.С., Фейертаг В.Б. Джаз: Краткий очерк. Л.: Музгиз, 1960. 49 с.
58. Мякинченко Е.Б., Ивлев М.П., Шестаков М.П. и др. Методология управления тренировочной нагрузкой на занятиях по базовой танцевальной аэробике // Теория и практика физической культуры. 1997. № 5. С. 39-42.
59. Мякинченко Е.Б., Ивлев М.П., Шестаков М.П. и др. Тренировочная нагрузка на занятиях по базовой аэробике // Аэробика. 1999. Осень. С. 2-11.
60. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Теория и методика преподавания аэробики: Метод. материалы. Киев, 1998. 33 с.
61. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике: Учеб.-метод. пособие. Киев, 1998. 33 с.
62. Попова Е. Как выбрать гимнастику // Гимнастический мир Санкт-Петербурга. 2000. № 2. С. 21-22.
63. Рэтнер А. Фитнес по-американски // Олимпийская панорама. 1985. № 3. С. 39-41.

64. Решетень И.Н. Воспитательная работа с учащимися в процессе педагогической практики в школе: Метод. рекомендации. М., 1980. 60 с.
65. Рожнова С.И. Комплекс американской аэробики для начинающих. М., 1990. 19 с.
66. Ронсар Н. Как победить целлюлит. М., 1996. 217 с.
67. Ростовцева М.Ю. Музыкально-ритмическое воспитание в профессиональной подготовке студентов, специализирующихся по гимнастике: Метод. разработка для студентов ГЦОЛИФК. М., 1989. 28 с.
68. Ростовцева М.Ю., Ивлиев Б.К. Физиологическая реакция организма на длительную работу в «прыгунках» // Сборник трудов ученых РГАФК. М., 1999. С. 82-85.
69. Ростовцева М.Ю., Ивлиев Б.К. Педагого-физиологическое обоснование использования ботинок-тренажеров «Эксолоперс» в фитнес-гимнастике // Сборник трудов ученых РГАФК. М., 2000. С. 69-76.
70. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание в профессиональной подготовке учителя физической культуры: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1984. 24 с.
71. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. пособие. М.: Просвещение, 1989. 175 с.
72. Сандерс М. Гидроаэробика - круговая тренировка в воде. М.: Национальная школа аэробики, 1990. 27 с.
73. Селуянов В.Н. Методика силовой подготовки в оздоровительной физической культуре // Аэробика. 2000. Зима. С. 2-5.
74. Селуянов В.Н., Сарсания С.К., Мякинченко Е.Б. и др. Изотон (основы теории оздоровительной физической культуры): Учеб. пособие. М., 1995. 68 с.
75. Сиднева Л.В. Фанданс аэробикс. Троицк, 1997. 30 с.
76. Сиднева Л.В. Слайд-аэробика. Троицк, 1997. 17 с.
77. Сиднева Л.В. Степ-аэробика. Троицк, 1997. 12 с.
78. Сиднева Л.В. Учебное пособие по аэробике на мячах. Троицк, 1997. 31 с.
79. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по персональному тренингу / Федерация аэробики России. М., 1996. 64 с.
80. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Фитнесс для детей и подростков. М.: Тривант; Троицк, 1997. 60 с.
81. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М.: Тривант; Троицк, 1997. 48 с.
82. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Методика развития силы (STT и другие системы). М.: Тривант; Троицк, 1998. 46 с.
83. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П., Половинке О.Н. Базовая аэробика. Второй уровень / Федерация аэробики России. М., 1998. 27 с.
84. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: Учеб. пособие. М., 2000. 74 с.
85. Слайд-рибок: базовый курс / Reebok International LTD. Reebok University press, 1994. 44 с.
86. Слайд-рибок: программа тренировки на выносливость / Reebok International LTD. Reebok University press, 1994. 27 с.
87. Смирнов Н., Ципляускас А. Музыка и скорость // Легкая атлетика. 1977. № 8. С. 17.
88. Смолевский В.М., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. М.: Просвещение, 1992. 80 с.
89. Сонькин В.Д., Тиунова О.В. Зоны мощности - взгляд спустя 50 лет // Теория и практика физической культуры. 1989. № 5. С. 56.
90. Степ-рибок: вводный курс / Reebok International LTD. Reebok University press, 1994. 45 с.
91. Степ-рибок: комбинации и вариации / Reebok International LTD. Reebok University press, 1994. 41 с.

92. Столбова Т.Т., Иванова О.А. Построение танцевальных комбинаций в аэробике (по материалам видеозаписи учебной программы калифорнийского клуба «Кирпичные тела» (США)). М., 1989. 30 с.
93. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский. М.: Физкультура и спорт, 1993. 352 с.
94. Томсон Д. Как победить лишний вес. М.; СПб., 1997. 192 с.
95. Учебное пособие по аэробике на мячах (А-бол-аэробика) / Федерация аэробики России. Троицк, 1996. 31 с.
96. Филиппова Ю.С. Оздоровительная аэробика. Новосибирск, 1995. 40 с.
97. Френсис Л. Методика преподавания оздоровительной аэробики. М.: Национальная школа аэробики, 1992. 46 с.
98. Хозяинов Г.И. Педагогическое мастерство преподавателя. М., 1988. 79 с.
99. Цыганкова И.Я. Формирование навыков составления композиций произвольных упражнений в художественной гимнастике: Метод. разработка для студентов и слушателей факультета повышения квалификации ГЦОЛИФК. М., 1991. 34 с.
100. Чернов А.А. Бялик М. Г. О легкой музыке, о джазе, о хорошем вкусе. М.; Л., 1965. 156 с.
101. Чичикин В.Т. Профессиональная готовность педагога. Нижний Новгород, 1998. 101 с.
102. Шмитт Ф., Тайверс С. Ножки мирового стандарта. Эффективная шестинедельная программа приведения в форму ваших ног, мышц ягодиц и бедер: Пер. с англ. М.: «НИН», 1994. 144 с.
103. Эллингтон Дарден. Брюшной пресс за 6 недель. М.: Эксмор-пресс, 2001. 269 с.