

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
(колледж) города Москвы
«Московское государственное хореографическое училище имени Л.М. Лавровского»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

УПО 10.01 «ГИМНАСТИКА»

по специальности

52.02.01 «Искусство балета»

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ГИМНАСТИКА»	5
ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ГИМНАСТИКА»	6
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ГИМНАСТИКА»	8
1(5) БАЛЕТНЫЙ КЛАСС	8
2(6) БАЛЕТНЫЙ КЛАСС	12
3(7) БАЛЕТНЫЙ КЛАСС	16
4(8) БАЛЕТНЫЙ КЛАСС	20
5(9) БАЛЕТНЫЙ КЛАСС	24
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ГИМНАСТИКА»	28
ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	28
МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	31
ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:	34
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ГИМНАСТИКА»	34
Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, литературы	35

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «ГИМНАСТИКА» является частью образовательной программы среднего профессионального образования в области искусств, интегрированной с образовательными программами основного общего и среднего общего образования по специальности 52.02.01 «Искусство балета», квалификации артист балета, преподаватель.

Данная программа разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 52.02.01 «Искусство балета», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.01.2015 г. № 35, зарегистрированным Минюстом России от 17.02.2015 г. № 36065 – (далее – ФГОС СПО) и приказом Министерства Просвещения Российской Федерации о внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальностям: 52.02.02 Искусство танца (по видам) и 52.02.01 Искусство балета от 5 марта 2021 г. № 87, зарегистрированным Минюстом России от 24.05.2021 г. № 63593. Также на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер — 64101) (далее — ФГОС ООО).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ГИМНАСТИКА»

Современные подходы к хореографическим постановкам предъявляют особые требования к артисту балета (ловкость, выносливость, прыгучесть, реакция и внимание, а также специальные физические качества). Данные качества успешно развиваются на учебном предмете «Гимнастика».

Учебный предмет «Гимнастика» тесно взаимодействует с такими предметами, как «Классический танец», «Дуэтно-классический танец», «Народно-сценический танец», «Современная хореография».

Учебный предмет «Гимнастика» также способствует овладению обучающимися системой знаний о физическом совершенствовании человека; формированию умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма; умения планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, преподавателей и методистов к совершенствованию содержания образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа учебного предмета «Гимнастика» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности и профессии, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ГИМНАСТИКА»

Общей целью является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов и подчёркивают её значение для формирования профессионального артиста балета. Данная программа является одной из основных и важных в области формирования профессионального артиста балета.

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

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды как естественной основы безопасности жизни;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности в рамках ИОП в ОИ по специальности Искусство балета;
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ГИМНАСТИКА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с ФГОС учебный предмет «Гимнастика» относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является обязательным для изучения, направлен на формирование следующих компетенций:

ОК.10 использовать в профессиональной деятельности личностные, метапредметные, предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования;

ПК 1.6 Сохранять и поддерживать внешнюю, физическую и профессиональную форму

В рамках общеобразовательного учебного цикла, реализующего ФГОС ООО, учебный предмет «Гимнастика» изучается с первого по пятый балетный класс (первый балетный класс соответствует пятому общеобразовательному классу).

На обязательное изучение предмета «Гимнастика» на этапе основного общего образования отводится 184 часа.

В том числе:

- максимальная учебная нагрузка - 276 ч., в том числе:
 - обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося- 184 ч;
 - самостоятельная работа обучающегося- 92 ч.
- Занятия по форме организации – групповые.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ГИМНАСТИКА»

Содержание учебного предмета «Гимнастика», соответствует ФГОС СПО и ФГОС ООО. Учебным планом на изучение Гимнастики отводится **184 часа**:

Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	276
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе:	184
1(5) балетный класс	37
2(6) балетный класс	37
3(7) балетный класс	37
4(8) балетный класс	37
5(9) балетный класс	36
В том числе контрольные работы	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего):	92
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

1(5) БАЛЕТНЫЙ КЛАСС

Тематическое планирование

Тема	Кол-во часов	Основные направления воспитательной деятельности
Раздел 1. Базовая техническая 1-го года обучения	8	3, 4, 6
Раздел 2. Специальная техническая подготовка 1-го года обучения	13	3, 4, 6
Раздел 3. Упражнения с утяжелителями 1-го года обучения	5	3, 4, 6
Раздел 4. Общефизическая подготовка 1-го года обучения	11	3, 4, 6
ИТОГО	37	

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Базовая техническая первого года обучения

Значение общефизической подготовки для укрепления здоровья, формирование правильной осанки. Лекция «Что понимают под общей физической подготовкой?»

Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки. Ходьба по ровной поверхности в медленном темпе

Ходьба на пятках и полупальцах Ходьба на полупальцах и пятках в разном темпе и с разной длиной шага. Ходьба специальными шагами. Ходьба в полуприседании в медленном темпе. Ходьба на полупальцах и пятках в разном темпе.

Упражнения для правильной постановки рук Поднимание и опускание округлых рук вперед, вверх, круговые движения перед туловищем, поочередное и одновременное поднимание рук из различных исходных положений в медленном темпе.

Упражнения для правильной постановки ног Сокращение и вытягивание стоп по 6-ой позиции - в положении «Сед».

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

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

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

Сокращение и вытягивание пальцев по 6-ой позиции - в положении «Сед». Сокращение и вытягивание пальцев по 1-ой позиции - в положении «Сед».

Ходьба на пятках, на внешних и внутренних сводах стопы

Маховые упражнения. Круговые упражнения ногами и руками.

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

Броски назад на 90° - лёжа на животе.

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

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

Малые круги кистью Средние круги руками. Упражнения на расслабление и напряжение мышц. Подъём ног вперёд на 90° и разведение ног в стороны возвращаются в исходное положение - лёжа на спине. Повторение упр.4 в обратном направлении. Касание ног за головой, разведение ног в поперечный шпагат и возвращение в исходное положение - лёжа на спине. Разведение ног в поперечный шпагат, касание ног за головой и возвращение в исходное положение — лёжа на спине.

Раздел 2. Специальная техническая подготовка первого года обучения

Значение гимнастики в хореографическом училище. Лекция о развитии балетных физических данных. Виды шагов Мягкий шаг, шаг на полупальцах Виды шагов Пружинящий шаг, двойной приставной

Танцевальные шаги Ра галопа. Ра польки (en face).

Виды бега. Бег на полупальцах. Бег с выносом прямых ног вперёд.

Бег с отбрасыванием согнутых ног назад.

Наклоны туловища (элементы на четкость). Колечко». Наклон корпуса вперёд, стоя на двух ногах. Наклон корпуса в сторону, стоя на двух ногах. Наклон корпуса назад, стоя на двух ногах.

Наклон корпуса в сторону, стоя на коленях. Наклон корпуса назад, стоя на коленях. «Лягушка» - разведение бёдер в сторону из положения «Сидя на коленях». «Складка» - глубокий наклон корпуса вперёд из положения «Сидя на коленях» (коснуться грудью бёдер). «Мост» из положения «Лежа на спине». Глубокий наклон вперёд из положения «Сидя ноги врозь».

Упражнения для ног. Одновременное и поочерёдное сгибание ног.

Захватывание и передвижение предметов пальцами.

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

Максимальное растягивание и расслабление ног.

Пассивное растягивание, растягивание с помощью.

Пружинящие движение - нога в сторону-вперёд на опоре. Шпагат на полу.

Упражнения в равновесии Подъём и опускание на полупальцах 2-х ног. Подъём и опускание на полупальцах 1-ой ноги.

Подъём и опускание на полупальцах с закрытыми глазами. Ходьба по ограниченной площади.

Упражнения 4 и 5 в сочетании с различными движениями ног. Ходьба с завязанными глазами по проведённой черте. Игра «Ходьба и остановка по сигналу».

Подскоки и прыжки.«Трамплины» - прыжки по 6-ой позиции (8-16 раз). «Трамплины» - прыжки на одной ноге по 6-ой позиции (8-16 раз). «Маленькие пингвины» - маленькие прыжки с сокращенными стопами по 6-ой позиции (8 раз). «Большие

пингвины» - большие прыжки с сокращенными стопами по 6-ой позиции (8 раз). «Поджатые» - по 8-16 раз.

«Лягушка» - по 8-16 раз «Разножка» по 1-ой позиции - по 8-16 раз. Упражнения 1-2 со скакалкой.

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

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

Прыжок махом работающей ноги вперед с толчком опорной ноги с места. Прыжок махом работающей ноги назад с толчком опорной ноги с места. Прыжок с махом закрытой и открытой работающих ног с толчком опорной ноги с места. «Ножницы» - со сменой ног впереди. «Ножницы» - со сменой ног сзади. «Мячики» - прыжки по прямой 6-ой позиции: в полуприседании; в присядке.

Повороты. Повороты переступанием на полупальцах - в правую и левую стороны.

Повороты переступанием со скрещенными ногами.

Волны руками и туловищем. а) вертикальная,

б) горизонтальная (одновременная и последовательная).

Волна туловищем - из положения «Сед на пятка. Волна туловищем - из 2-ой позиции стоп Акробатические упражнения Кувырок вперед в медленном темпе. Кувырок назад в медленном темпе. Кувырок боком в медленном темпе Стойки на лопатках в медленном темпе. Стойки на лопатках с опорой рук.

Раздел 3. Упражнения с утяжелителями первого года обучения

Краткие сведения о травмах. Сгибание рук в локтевых суставах вперед и в стороны. Лекция о балетных травмах и как их избежать. Упражнение с последующим подъемом рук вверх. Упражнение с последующим подъемом рук в сторону. Комплекс упражнений для укрепления мышц рук.

Упражнение с последующим переводом рук вперед. «Солнышко». переводы рук снизу вверх через стороны. Комплекс упражнений для развития подвижности в плечевом суставе.

Отжимания. Отжимания из положения упор лёжа

Раздел 4. Общефизическая подготовка первого года обучения

Понятие гигиена. Формирование навыков личной гигиены. Лекция о правилах гигиены тела.

Упражнения на развитие прямых мышц живота (в сходном положении лежа с подъемом грудной клетки)

«Подъём грудной клетки из исходного положения «Чебурашка» (лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками) - плавно и рывками (8-16 раз). «Солдатык» - наклон назад из исходного положения «Стоя на коленях» (8-16 раз). Удержание положения «Упор лёжа» (8 тактов при музыкальном размере 2/4). Отжимание с направлением локтей вдоль корпуса из исходного положения «Упор лёжа» - плавно и рывками (8-16 раз). Отжимание с направлением локтей в сторону от корпуса из исходного положения «Упор лёжа» - плавно и рывками (8-16 раз). Наклон корпуса вперед из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "лодочка" руками» - плавно и рывками (8-16 раз). Наклон корпуса вперед с удержанием из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "лодочка" руками» - плавно и рывками (8-16 раз).

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

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

Упражнение для мышц живота подъем вытянутых ног на 90° и на 30° Подъем вытянутых ног из исходного положения «Лёжа на спине с упором на локтях» - плавно и рывками с касанием пола (8-16 раз). Подъем вытянутых ног из исходного положения «Лёжа на спине с упором на локтях» - плавно и рывками без касания пола (8-16 раз). Медленный подъем вытянутых ног на 30° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения.

«Лёжа на спине с упором на локтях» (по мере изучения - на 60° , 90°) - 8-16 раз. «Ножницы» - поочередные опускания и подъемы вытянутых ног на высоте 45° в положении «Лёжа на спине с упором на локтях» (8-16 раз). Удержание вытянутых ног на высоте 45° (8-16 раз).

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

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

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

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

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

Упражнение на развитие косых мышц живота. «Складка», «уголок», «книжка», «ножницы», комбинирование упражнений. Складка («Книжка») - одновременный подъем и соединение вытянутых ног и корпуса из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (8-16 раз). «Уголок» - одновременный подъем вытянутых ног и корпуса до образования угла в 90° из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (8-16 раз). Удержание вытянутых ног и корпуса в положении «Уголок» (8 тактов при музыкальном размере 2/4). Комбинирование упражнений.

Упражнение для развития мышц спины с подъемом корпуса. Подъем корпуса из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка" - плавно и рывками (8-16 раз). Подъем корпуса из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и положением рук "чебурашка" - плавно и рывками (8-16 раз). Подъем корпуса с удержанием из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка" - плавно и рывками (8-16 раз). Подъем корпуса из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка" - плавно и рывками (8-16 раз). Подъем корпуса с поворотом из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") и положением рук "чебурашка" - плавно и рывками (8-16 раз). Подъем корпуса с удержанием из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка"» - плавно и рывками (8-16 раз).

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

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

Упражнение для развития мышц спины с подъемом ног, рук, «корзиночка». Одновременные подъёмы и опускания рук и ног из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и положением рук "лодочка"» - плавно и рывками (8-16 раз). Одновременные подъёмы рук и ног с удержанием и последующей раскачкой вперёд-назад из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и положением рук "лодочка" - 4-8 раз. Одновременные подъёмы рук и ног с удержанием ("Корзинка") из исходного положения «Лёжа на животе с руками, держащими стопы» - 8-16 раз. Одновременные подъёмы рук и ног с удержанием из исходного положения «Лёжа на животе с руками, держащими стопы» - 8-16 раз. Раскачка вперёд-назад в положении «Корзинка» 8-16 раз. Подъём ног на 45° из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - 8-16 раз. Подъём ног на 60° из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» — 8-16 раз.

Подъём ног на 90° из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - 8-16 раз. Подъём ног на 45° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - 8-16 раз. Подъём ног на 60° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - 8-16 раз. Подъём ног на 90° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - 8-16 раз. Подъём ног на 45° и удержание из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - 8 тактов при музыкальном размере 2/4.

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

2(6) БАЛЕТНЫЙ КЛАСС

Тематическое планирование

Тема	Кол-во часов	Основные направления воспитательной деятельности
Раздел 1. Базовая техническая подготовка 2-го года обучения	9	3, 4, 6
Раздел 2. Специальная техническая подготовка 2-го года обучения	14	3, 4, 6
Раздел 3. Упражнения с утяжелителями 2-го года обучения	4	3, 4, 6
Раздел 4. Общефизическая подготовка 2-го года обучения	10	3, 4, 6
ИТОГО	37	

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Базовая техническая подготовка второго года обучения

Значение ОФП для укрепления мышц, формирование правильной походки Лекция: понятие «общая физическая подготовка». Группировка и расслабление» - лёжа на спине.

Ходьба по ровной поверхности в умеренном темпе. Ходьба на пятках и пальцах с разной длиной шага в умеренном темпе. Ходьба на пятках и пальцах в разном темпе. Ходьба в полуприседании в умеренном темпе. Ходьба специальными шагами в умеренном темпе.

Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки

Упражнения для правильной постановки рук. Упражнения для рук, имитирующие игру со скакалкой. Поднимание округлых рук вперёд с задержкой в умеренном темпе. Упражнения для рук со скакалкой с выкрутом в плечевых суставах.

Поднимание округлых рук вверх с задержкой в умеренном темпе. Опускание рук в стороны с задержкой в умеренном темпе. Круговые движения рук перед туловищем в умеренном темпе.

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

Упражнения для правильной постановки ног. Сокращение и вытягивание стоп по 6-ой позиции - из положения «Лёжа на спине». Сокращение и вытягивание стоп по 1-ой позиции - из положения «Лёжа на спине». Раскрывание сокращённых стоп из 6-ой позиции в 1-ю позицию с возвращением 6-ю позицию - из положения «Лёжа на спине».

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

Ходьба на пятках, на внешних и внутренних сводах стопы.

Маховые упражнения (*grands battements jetes*). Броски ногами в быстром и комбинированном темпе. Броски вперёд в быстром и комбинированных темпах - лёжа на спине. Броски в сторону в быстром и комбинированных темпах - лёжа на спине. Броски назад в быстром и комбинированных темпах - лёжа на животе. Броски в сторону в быстром и комбинированных темпах - лёжа на животе. Броски в сторону в быстром и комбинированных темпах - лёжа на боку.

Маховые упражнения (*grands battements jetes*). Броски подряд и с задержкой в пиковой точке Броски в сторону до поперечного шпагата с возвращением в исходное положение (лёжа на спине ноги подняты на 90°) в комбинированных темпах.

Круговые упражнения (*rond de jambe*) из положения «лежа на спине» В исходное подъем ног вперёд из положения «Лёжа на спине», перевод в сторону и возвращение положение. Подъем одной ноги вперёд из положения «Лёжа на спине», перевод в сторону и возвращение в исходное положение. Перевод ног в сторону из положения «Лежа на спине», подъем вверх и опускание в исходное положение. Перевод одной ноги сторону из положения «Лежа на спине», подъем вверх и опускание в исходное положение

Круговые упражнения (*rond de jambe*) из положений «лежа на животе» «лежа на боку» Перевод ног в сторону из положения «Лежа на животе», подъем корпуса с переводом ног вперед в положение «Сидя».

Пружинящие движения для ног, подъемы на полупальцы и опускания. Подъем на полупальцы и опускание (с работой рук). Подъем на полупальцы с последующим подниманием и опусканием правой и левой ноги *sur le cou de pied*.

Раздел 2. Специальная техническая подготовка второго года обучения

Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Лекция о гигиене спортивной одежды, своей комнаты.

Виды шагов. Высокий шаг. Скрещенный шаг. Скользящий шаг. Шаг перекатом.

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

Виды бега. Бег на полупальцах (*pas soulevé*) в медленном темпе.«Лошадка» - бег с высоко поднятыми коленями.

Наклоны корпусом (*port de bras*): в стороны ,назад вперед в стороны, стоя на ногах (на одной ноге);назад, стоя на двух ногах;в стороны - на коленях; назад - на коленях; в

стороны из положения «Сед на коленях с разведением бёдер»; вперёд с сокращением стоп из положения «Сед на полу»;

вперёд до касания пальцами рук пола из положения «Стойка на гимнастической скамейке - стопы по 6-ой позиции»; назад из положения «У опоры»; вперёд из положения «Лицом к гимнастической стенке» с перехватом рук за рейки стенки;

назад из положения «Сед на пятках, руки - вверх» с помощью партнёра, упирающегося коленями в лопатки, отводящего руки назад.

Наклоны корпусом (port de bras): «мостик без опоры из положения стоя. Мостик из положения «упор присев» «Мостик» без опоры из положения «Стоя на ногах».

«Мостик» из положения «Упор присев».

Подскоки и прыжки (на месте). Подскоки и прыжки (с продвижением)

«Трамплины» - прыжки по 6-ой позиции (16-32 раз). «Трамплины» - прыжки на одной ноге по 6-ой позиции (16-ть раз). «Маленькие пингвины» - маленькие прыжки с сокращенными стопами по 6-ой позиции (16 раз). «Большие пингвины» - большие прыжки с сокращенными стопами по 6-ой позиции (16 раз). «Поджатые» - по 16 раз.

«Лягушка» - по 16 раз.

Подскоки и прыжки со скакалкой. Подскоки и прыжки с поворотом Упражнения 1-4,8,9 со скакалкой

Подскоки и прыжки (прыжки по 1 выворотной позиции, мячики, «ножницы») по 1-ой позиции (16 раз). «Большие пингвины» «Разножка» по 1-ой позиции — по 16 раз.

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

«Трамплины» - прыжки на одной ноге по 1-ой позиции (16 раз). «Маленькие пингвины» - маленькие прыжки с сокращенными стопами - большие прыжки с сокращенными стопами по 1-ой позиции (16 раз). «Разножка вперёд» по 5-ой позиции (8-16 раз).

Упражнения в равновесии (на двух, на одной ноге, «ласточка, «пистолетики») Равновесие в стойке на левой, на правой ноге. «Пистолет» - равновесие в полуприседании на левой и правой ногах. «Ласточка» - переднее равновесие. Волны руками (port de bras): вертикальные и горизонтальные в медленном темпе; одновременные и последовательные в медленном темпе; «целостная волна» из круглого полуприседа в медленном темпе; «обратная волна».

Повороты

Одноименные. Одноименные повороты на 180°. боком.

Акобатика (кувырки, колесо) Кувырок вперед, назад в умеренном темпе. Кувырок боком в умеренном темпе (колесо)

«Стойки» на лопатках и на руках с опорой. На лопатках в умеренном темпе. На руках с опорой.

Упражнения для ног (шпагаты: продольный поперечный. Махи ногами) Растягивание в шпагат из положения «Лёжа на спине» во всех направлениях с помощью партнёра. Продольный и поперечный шпагаты из положения «Упор сидя». Махи ногами во всех направлениях с максимальной амплитудой у опоры.

Раздел 3. Упражнения с утяжелителями второго года обучения

Причина травматизма.

Комбинирование упражнений из исходного положения «Руки внизу» в умеренных темпах. Стигание в локтях: а) вперед, б) в стороны.

Упражнение 1 с последующим подъемом рук вверх.

Упражнение 1 с последующим переводом рук в сторону. Упражнение 1 с последующим переводом рук вперед.

Лекция: Причины травм и как их избежать.

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

Сгибание в локтях: а) вперед, б) в стороны. Упражнение последующим подъемом рук вверх. Упражнение 1 с последующим переводом рук в сторону. Упражнение 1 с последующим переводом рук вперед. Поднимание и опускание вытянутых рук снизу вверх через сторону.

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

Раздел 4. Общефизическая подготовка второго года обучения

Значение ОФП для укрепления здоровья, формирование правильной осанки. Лекция «значение упражнений в формировании правильной осанки»

Значение ОФП для укрепления здоровья, формирование правильной осанки. Комплекс упражнений для формирования навыка правильной осанки.

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

Упражнения на развитие мышц живота (удержание вытянутых ног и корпуса в положении «уголок». «Уголок» - одновременный подъём вытянутых ног и корпуса до образования угла в 90° из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (16-32 раза).

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

Упражнения на развитие мышц живота из положения «сидя на полу, отклонения» Отклонение корпуса назад на 45° из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "Лодочка" руками» - плавно и рывками (16-32 раза).

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

Упражнения на развитие мышц спины лёжа на животе с подъёмом корпуса. Подъём корпуса из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка" - плавно и рывками (16 - 32 раза). Подъём корпуса из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и положением рук "чебурашка"» - плавно и рывками (16-32 раза). Подъём корпуса с удержанием из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка" - плавно и рывками (16-32 раза). Подъём корпуса из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка" - плавно и рывками (16-32 раза). Подъём корпуса с поворотом из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") и положением рук "чебурашка" - плавно и рывками (16 - 32 раза).

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

Упражнения на развитие мышц спины.(лежа на животе с подъёмом ног.) Подъём ног на 45° из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - (16 - 32 раза). Подъём ног на 60° из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - (16-32 раза).

Упражнения на развитие мышц спины(одновременно поднимая руки и ноги). Одновременные подъёмы и опускания рук и ног из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и положением рук "лодочка"» - плавно и рывками (16 - 32 раза). Одновременные подъёмы рук и ног с удержанием и последующей раскачкой вперёд-назад из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и положением рук "лодочка"» - (8-16 раз). Одновременные подъёмы рук и ног с удержанием ("Корзинка") из исходного положения «Лёжа на животе с руками, держащими стопы» - (16 - 32 раза). Одновременные подъёмы рук, ног с удержанием из исходного положения «Лёжа на животе с руками держащими стопы» - (16 - 32 раза). Раскачка вперёд-назад в положении «Корзинка» - (16 - 32 раза).

Упражнения на развитие мышц спины (с одновременным подниманием рук и ног и удержанием корпуса)

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

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

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

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

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

Комбинированные упражнения для мышц спины. Повтор всех упражнений для мышц спины.

3(7) БАЛЕТНЫЙ КЛАСС

Тематическое планирование

Тема	Кол-во часов	Основные направления воспитательной деятельности
Раздел 1. Специальная техническая подготовка 3-го года обучения	17	3, 4, 6
Раздел 2. Упражнения с утяжелителями 3-го года обучения	6	3, 4, 6
Раздел 3. Общефизическая подготовка 3-го года обучения	14	3, 4, 6
ИТОГО	37	

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Специальная техническая подготовка третьего года обучения

Системность занятий как залог совершенствования координации движений. Лекция Виды шагов. Острый шаг, шаг на полупальцах Комбинирование различных видов бега первого- второго годов обучения

Виды бега Комбинирование различных видов бега первого- второго годов обучения. Бег на полупальцах (pas sougu) в умеренном темпе.

Упражнения на гибкость. Наклоны корпусом (port de bras) назад, стоя на двух ногах. Наклоны корпусом (port de bras) назад, стоя на одной ноге. Наклоны корпусом (port de bras) вперед ниже горизонтали или с захватом за щиколотку. Перегибы корпуса назад из положения «Лёжа на животе». Передний шпагат с боковым поворотом на 360°. «Мост» последующим опусканием на локти.

Повороты

- 1) одноименные на 270°;
- 2) разноименные на 45°, 90°.

Стойки

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

Упражнения на равновесие. Равновесие в полуприседании на одной ноге. Заднее равновесие (у опоры и на середине зала). Подъём на полупальцы с последующим переводом работающей ноги до положения «У колена». Подъём на полупальцы с последующим переводом работающей ноги вперёд, в сторону или назад через положение «У колена» и опусканием в исходное положение.

Волны руками (port de bras) 1) вертикальные и горизонтальные в умеренном темпе; 2) одновременные и последовательные в умеренном темпе; 3) «целостная волна» из круглого полуприседа в умеренном темпе;

- 4) боковая волна в умеренном темпе;
- 5) боковой целостный взмах.

Подскоки и прыжки «трамплины» на месте. «Разножка» - продольная и поперечная.

Прыжок с боковым прогибом, согнутыми ногами приемом «С двух ног после наскока». «Трамплины» - прыжки на месте

Подскоки и прыжки прыжки «мячики» с продвижением, «олень» вперёд. «Мячики» - прыжки по 6-ой позиции в полуприседании с продвижением. «Мячики» - прыжки по 6-ой выворотной позиции в присядке с продвижением. «Олень» приемом «толчок одной ногой с места».

Подскоки и прыжки. (По 1 выворотной позиции)

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

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

Подскоки и прыжки. Большие прыжки махом в кольцо, в шпага, со сменой ног.

«Кольцо». Прыжок «Махом» (в сторону, назад).

Прыжок со сменой согнутых ног. Прыжок «Махом в кольцо». Прыжок «Шагом». «Широкий прыжок» со сгибанием и разгибанием ноги. «Подбивной в кольцо».

Акробатика. Кувырок вперёд и назад.

Длинный кувырок.

Упражнения для ног. Растягивание в шпагате стоя спиной к опоре и лёжа на боку. Пружинящие растягивания в шпагате из положения «Стоя спиной к опоре, хватом за неё руками и одной ногой, максимально поднятой вперёд и закрепленной сверху за рейку (жгутом).

Пружинящие растягивания в шпагате из положения «Стоя спиной к опоре и одной ногой, максимально поднятой назад («шпагат»). Пружинящие растягивания в шпагате из положения «Лёжа на боку, одна нога - в сторону» с помощью партнёра, махи ногами вперёд, в сторону, назад

Упражнения для ног

махи ногами вперёд, в сторону, назад, стоя у опоры.

Акробатика. Перевороты на локтях, боковой переворот. Горизонтальный и вертикальный махи ногами вперёд, в сторону, назад, стоя у опоры.

Комбинирование упражнений. Переворот на локтях, боковой переворот.

Раздел 2. Упражнения с утяжелителями третьего года обучения

Комбинирование упражнений из исходного положение «Руки внизу» в быстрых темпах.

Сгибание в локтях: а) вперед, б) в стороны, - с последующим подъемом рук вверх.
Сгибание в локтях: а) вперед, б) в стороны, - с последующим подъемом рук в сторону.
Сгибание в локтях: а) вперед, б) в стороны, - с последующим подъемом рук вперед.
Упражнения, исполняемые из исходного положения «Солнышко», «Сигнальщик» (с отягощением)

Поднимание и опускание вытянутых рук снизу вверх через сторону. Поднимание и опускание вытянутых рук снизу вверх перед корпусом. Смена положений рук через сторону. Смена положений рук впереди корпуса.

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

Раздел 3. Общефизическая подготовка третьего года обучения

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья человека. Упражнения на развитие мышц живота. С подъемом вытянутых ног. Подъем вытянутых ног из исходного положения «Лёжа на спине с упором на локтях» - плавно и рывками с касанием пола (в ускоренном темпе).

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

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

Подъем вытянутых ног на 90° из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (в ускоренном темпе). Подъем вытянутых ног на 90° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (в ускоренном темпе). Подъем вытянутых ног на 90° с последующим разведением ног в поперечный шпагат из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (в ускоренном темпе).

Упражнения на развитие мышц живота «ножницы», удержание вытянутых ног на высоте 45 и 90

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

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

Упражнения на развитие мышц живота. «складка», «уголок», «чебурашка», «солдатик» стоя на коленях.

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

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

Удержание вытянутых ног и корпуса в положении «Уголок» (24 такта при музыкальном размере 2/4 и темпе -allegro). Подъем корпуса из исходного положения «Чебурашка» (лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками) - плавно и рывками (в ускоренном темпе).

«Солдатик» - наклон назад из исходного положения «Стоя на коленях» (в

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

Упражнения на развитие мышц живота. (отжимания и наклоны корпуса вперед).

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

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

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

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

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

Упражнения на развитие мышц живота. Отклонения корпуса из положения сидя на полу на 45° и до касания пола. Отклонение корпуса назад на 45° из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "Лодочка" руками» - плавно и рывками (в ускоренном темпе).

Отклонение корпуса назад на 45° с удержанием из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "лодочка" руками» - плавно и рывками (в ускоренном темпе). Отклонение корпуса назад до касания пола из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "лодочка" руками» - плавно и рывками (в ускоренном темпе). Наклон корпуса вперед из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "Лодочка" руками» с перекатом через спину («обратная складка») и последующим возвращением в предыдущее положение («складка вперед») - плавно и рывками (в ускоренном темпе.)

Упражнения на развитие мышц живота. Комбинированные упражнения

Упражнения на развитие мышц спины (с подъемом корпуса) Подъем корпуса из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка" - плавно и рывками (в ускоренном темпе). Подъем корпуса из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка" - плавно и рывками (в ускоренном темпе).

Упражнения на развитие мышц спины (с подъемом корпуса с поворотом) Подъем корпуса с поворотом из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") и положением рук "чебурашка" - плавно и рывками (в ускоренном темпе). Комбинирование упражнений

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

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

Упражнения развитие мышц спины с одновременным подъёмом рук и ног «корзинка» на 60 и 90 Одновременные подъёмы и опускания рук и ног из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и положением рук "лодочка"» - плавно и рывками (в ускоренном темпе).

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

Одновременные подъёмы рук и ног с удержанием ("Корзинка") из исходного положения «Лёжа на животе с руками, держащими стопы» - в ускоренном темпе. Одновременные подъёмы рук и ног с удержанием из исходного положения «Лёжа на животе с руками, держащими стопы» - в ускоренном темпе. Подъём ног на 45° из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в ускоренном темпе. Подъём ног на 60° из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в ускоренном темпе.

Подъём ног на 90° из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» — в ускоренном темпе. Подъём ног на 45° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в ускоренном темпе.

Упражнения развитие мышц спины. Раскачка вперёд-назад в положении корзиночка в умеренном темпе. Раскачка вперёд-назад в положении «Корзинка» - в ускоренном темпе.

4(8) БАЛЕТНЫЙ КЛАСС

Тематическое планирование

Тема	Кол-во часов	Основные направления воспитательной деятельности
Раздел 1 Специальная техническая подготовка 4-го года обучения.	17	3, 4, 6
Раздел 2. Упражнения с утяжелителями 4-го года обучения.	6	3, 4, 6
Раздел 3. Общефизическая подготовка 4-го года обучения	14	3, 4, 6
ИТОГО	37	

Содержание учебного предмета

Раздел 1 Специальная техническая подготовка 4- го года обучения.

Специфика совершенствования координации движения. Точности их выполнения в пространстве и времени на 4-ом году обучения. Комбинирование Упражнений на координацию движений. Изучаемых в 1,2,и 3 –ем классах.

Упражнение на работу стоп («качалочка» на коленях, переход через подъёмы и обратно) Переход через подъёмы и обратно из положения «Сед на пятках».

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

Виды шагов. Шаг на полупальцах в быстром темпе.

Рas галопа в различных направлениях и темпах.

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

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

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

Упражнения на гибкость. Мостики в комбинации с другими упражнениями.

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

Упражнения на гибкость. Упражнения на гибкость, броски ног в кольцо. Броски назад с последующим захватом в кольцо из положения «Лёжа на животе».

Упражнения для ног. Растягивание ног в шпагат с помощью партнера. Растягивание ног в шпагат во всех направлениях с помощью партнёра - стоя у опоры. Махи ногой с грузом вперёд, в сторону и назад, стоя у опоры (4-е маха, последний - с задержкой в верхней точке в течение четырех счётов

Упражнения в равновесии.

(боковое, вертикальное, на полупальцах). Боковое равновесие - у опоры и на середине зала.

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

Повороты: На 360° с ногой у колена) на 360° маленькими прыжками со свободной ногой, находящейся в положении у колена.

Повороты: на 360° с ногой вперёд) на 360° маленькими прыжками со свободной ногой, находящейся в положении вперёд.

Повороты: на 360° с ногой в «кольце». на 360° маленькими прыжками со свободной ногой, находящейся в положении «Кольцо» (с помощью и без помощи).

Прыжки и подскоки: прыжок «шагом», «в кольцо» с поворотом тела на 180°) «шагом» во всех направлениях (ноги - вытянуты или полусогнуты);

2) «шагом в кольцо»;

3) упражнения 1 и 2 в поворота всего тела в полете на 180°;

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

Волны и взмахи руками (port de bras). Волна из положения «Круглый полуприсед» Волна из положения «Круглый полуприсед» в сочетании с равновесиями. Спиральный поворот на 360° на обеих стопах (с волной). Взмахи руками: одновременные и последовательные в основных и промежуточных плоскостях.

Волны и взмахи руками (port de bras). Волна из положения «Круглый полуприсед» в обратном порядке Волна из положения «Круглый полуприсед» в обратном порядке.

Волны и взмахи руками (port de bras). Взмахи руками: одновременные и последовательные. Взмахи руками: одновременные и последовательные

Акробатика. Переворот. Переворот вперёд.

Раздел 2. Упражнения с утяжелителями 4-го года обучения.

О роли гигиены в жизни деятельности учащихся. Лекция. Комбинирование упражнений с утяжелителями. Сгибание в локтях, Поднимание рук «Солнышко» Сгибание в локтях: а) вперед, б) в стороны, - с последующим подъемом рук во всевозможных положениях из исходного положение «Руки внизу». Поднимание и опускание вытянутых рук снизу вверх через сторону из исходного положения «Солнышко» - руки внизу. Поднимание и опускание вытянутых рук снизу вверх перед корпусом из исходного положения «Солнышко» - руки внизу.

Комбинирование упражнений с утяжелителями Смена положений рук. Через сторону из исходного положения «сигнальщик». Смена положений рук через сторону из исходного положения «Сигнальщик» (одна рука - вверху, другая - внизу). Смена положений рук впереди корпуса из исходного положения «Сигнальщик» (одна рука - вверху, другая - внизу).

Комбинирование упражнений с утяжелителями. Упражнение «Крест» «Крест» - удержание рук в положении «Руки - в сторону на уровне плеч».

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

Раздел 3. Общефизическая подготовка 4-го года обучения

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья человека. Лекция.

Упражнения на развитие мышц живота

(с подъёмом ног

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения на развитие мышц живота

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения на развитие мышц живота (с отклонением корпуса вперёд и назад на 45° Наклон корпуса вперёд из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "лодочка" руками» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

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

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

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

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

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

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

Упражнения на развитие мышц живота. Удержание положения «Упор лёжа». Отжимание из положения «Упор лёжа» Удержание положения «Упор лёжа» (в комбинированных темпах). Отжимание с направлением локтей вдоль корпуса из исходного положения «Упор лёжа» - плавно и рывками (в комбинированных темпах). Отжимание с направлением локтей в сторону от корпуса из исходного положения «Упор лёжа» - плавно и рывками (в комбинированных темпах). Комбинирование всех упражнений для укрепления мышц живота.

Упражнения на развитие мышц спины.

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

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

Подъём корпуса из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка" - плавно и рывками (в комбинированных темпах). Подъём корпуса с поворотом из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") и положением рук "чебурашка" - плавно и рывками (в комбинированных темпах). Подъём корпуса с отжимом рук от пола и удержанием костей таза на полу из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") - в комбинированных темпах. Одновременные подъёмы и опускания рук и ног из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и положением рук "лодочка" - плавно и рывками в комбинированных темпах.

Упражнения на развитие мышц спины.

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

Упражнения на развитие мышц спины Одновременный подъем корпуса и ног («лодочка»), удержание и раскачка ног («корзиночка») Одновременные подъёмы рук и ног с удержанием и последующей раскачкой вперёд-назад из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и положением рук "лодочка" - в комбинированных темпах. Одновременные подъёмы рук и ног с удержанием ("Корзинка") из исходного положения

«Лёжа на животе с руками, держащими стопы» - в комбинированных темпах. Одновременные подъёмы рук и ног с удержанием из исходного положения «Лёжа на животе с руками, держащими стопы» - в комбинированных темпах. Раскачка вперёд-назад в положении «Корзинка» - 8-16 раз.

Упражнения на развитие мышц спины. Подъём ног из исходного положения «лежа на животе» на 45°, 60°, 90°. Подъём ног на 45° из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах.

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

Подъём ног на 90° из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах. Подъём ног на 45° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах. Подъём ног на 60° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах.

Подъём ног на 90° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах. Подъём ног на 45° и удержание из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах.

Подъём ног на 60° и удержание 2 из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах. Подъём ног на 90° и удержание из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах.

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

Комбинирование всех упражнений для укрепления мышц спины. Повторение всех упражнений на мышцы спины ранее изученных. Беседа о пользе закаливания.

5(9) БАЛЕТНЫЙ КЛАСС

Тематическое планирование

Тема	Кол-во часов	Основные направления воспитательной деятельности
Раздел 1. Специальная техническая подготовка 5-го года обучения.	18	3, 4, 6
Раздел 2. Упражнения с утяжелителями 5-го года обучения	4	3, 4, 6
Раздел 3. Общефизическая подготовка 5-го года обучения	14	3, 4, 6
ИТОГО	36	

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Специальная техническая подготовка пятого года обучения.

Беседа о соотношении режима дня и питания. О режиме дня и правильном питании танцора. Работа стоп из положения седа на пятках и стоя на коленях. Сокращение и вытягивание пальцев ног из положения «Сед на коленях по 6-ой позиции».

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

Виды шагов (полька). Шаги польки. Виды шагов (вальс). Шаги вальса

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

Упражнения на гибкость. Пружинящие отведения рук назад с выкрутом в плечевых суставах из положения «Руки вверх с гимнастической скакалкой». Наклон корпуса назад, стоя на одной ноге, в переменных темпах.

Наклон корпуса назад, стоя на коленях, в переменных темпах. Медленный поворот пятки опорной ноги в положении «Стоя, с туловищем в горизонтальном положении и позе - шпагат назад с помощью» (tours lents et en dedans 180°-360°). Grand ecartee dorsal avec roulade laterale (360°) - задний шпагат с боковым поворотом (360°).

Упражнения для ног.

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

Упражнения для ног.

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

Упражнения в равновесии. Переднее и заднее равновесие. Переднее равновесие в сочетании с прыжками, поворотами.

Заднее равновесие на полупальцах — у опоры и на середине зала

Упражнения в равновесии. Равновесие в кольцо. Равновесие в кольцо с помощью и без помощи

(у опоры).

Повороты прыжками - на 360° .

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

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

Прыжки и подскоки - «мячики»

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

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

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

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

Волны и взмахи руками (port de bras) - fouette;

Взмахи руками из положения «Сед на пятках». Целостные взмахи из положения «Круглый полуприсед». Волны и взмахи руками из положения «Стойка на одной ноге, другая - впереди на носке».

Акробатика. Переворот назад Переворот назад

Акробатика.

Переворот боком на одной руке. Переворот боком на одной руке.

Раздел 2. Упражнения с утяжелителями пятого года обучения

ОФП как основа воспитания физических качеств. Лекция о развитии балетных физических данных. Комбинирование упражнений, ранее изучаемых в I –IV классах.

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

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

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

Раздел 3. Общефизическая подготовка пятого года обучения

Оценка уровня ОФП по длительности исполнения движения, степени мышечных

усилий. Беседа по ОФП. Повторение пройденных упражнений.

Комбинирование упражнений, ранее изучаемых в I –IV классах развитие мышц живота. Подъём вытянутых ног. Подъём вытянутых ног из исходного положения «Лёжа на спине с упором на локтях» - плавно и рывками с касанием пола (в комбинированных темпах). Подъём вытянутых ног из исходного положения «Лёжа на спине с упором на локтях» - плавно и рывками без касания пола (в комбинированных темпах). Медленный подъём вытянутых ног на 30° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на спине с упором на локтях» (по мере изучения — на 60°, 90°) - в комбинированных темпах.

Упражнения для мышц живота. «Ножницы» и удержание ног. «Ножницы» - поочередные опускания и подъемы вытянутых ног на высоте 45° в положении «Лёжа на спине с упором на локтях» (в комбинированных темпах). Удержание вытянутых ног на высоте 45° (в комбинированных темпах).

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

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

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

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

Упражнения для мышц живота Подъём корпуса, отклонения. Удержания.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Комбинирование упражнений на развитие мышц спины. Подъёмы корпуса из положения лёжа на животе.

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

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

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

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

Упражнения для мышц спины. Подъём корпуса с удержанием, Подъём ног и рук.

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

Одновременные подъёмы рук и ног с удержанием и последующей раскачкой вперёд-назад из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и положением рук "лодочка"» - в комбинированных темпах. Одновременные подъёмы рук и ног с удержанием ("Корзинка") из исходного положения «Лёжа на животе с руками, держащими стопы» - в комбинированных темпах. Одновременные подъёмы рук и ног с удержанием из исходного положения «Лёжа на животе с руками, держащими стопы» - в комбинированных темпах. Раскачка вперёд-назад в положении «Корзинка» - 8-16 раз.

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

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

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

Подъем ног на 45° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах. Подъем ног на 60° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах.

Подъем ног на 90° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» — в комбинированных темпах. Подъем ног на 45° и удержание из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах.

Подъем ног на 60° и удержание из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» — в комбинированных темпах. Подъем ног на 90° и удержание из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах. «Ножницы» — поочередные опускания и подъемы вытянутых ног на высоте 45° в положении «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела»

ОФП как база для развития координационных способностей и устойчивости вестибулярного аппарата к вращательным движениям. Беседа по ОФП. Повторение пройденных упражнений.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ГИМНАСТИКА»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения ИОП в ОИ достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты освоения ИОП в ОИ должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

1. Патриотическое воспитание:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;

формирование чувства гордости за свою Родину, ответственного отношения к выполнению конституционного долга — защите Отечества.

2. Гражданское воспитание:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; представление о способах противодействия коррупции;

готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); сформированность активной жизненной позиции, умений и навыков личного участия в обеспечении мер безопасности личности, общества и государства;

понимание и признание особой роли России в обеспечении государственной и международной безопасности, обороны страны, осмысление роли государства и общества в решении задачи защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми.

3. Духовно-нравственное воспитание:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;

развитие ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключая употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесение иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих;

формирование личности безопасного типа, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности других людей.

4. Эстетическое воспитание:

формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; понимание взаимозависимости счастливого юношества и без-

опасного личного поведения в повседневной жизни.

5. Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия;

формирование современной научной картины мира, понимание причин, механизмов возникновения и последствий распространённых видов опасных и чрезвычайных ситуаций, которые могут произойти во время пребывания в различных средах (бытовые условия, дорожное движение, общественные места и социум, природа, коммуникационные связи и каналы);

установка на осмысление опыта, наблюдений и поступков, овладение способностью оценивать и прогнозировать неблагоприятные факторы обстановки и принимать обоснованные решения в опасной (чрезвычайной) ситуации с учётом реальных условий и возможностей.

6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

понимание личностного смысла изучения учебного предмета ОБЖ, его значения для безопасной и продуктивной жизнедеятельности человека, общества и государства;

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание

последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, уметь управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7. Трудовое воспитание:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей;

укрепление ответственного отношения к учёбе, способности применять меры и средства индивидуальной защиты, приёмы рационального и безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;

овладение умениями оказывать первую помощь пострадавшим при потере сознания, остановке дыхания, наружных кровотечениях, попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, отморожениях, отравлениях;

установка на овладение знаниями и умениями предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций, во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды).

8. Экологическое воспитание:

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности;

освоение основ экологической культуры, методов проектирования собственной безопасной жизнедеятельности с учётом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

9. Адаптации обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределённости, открытость опыту и знаниям других;

способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;

умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;

умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;

воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;

оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;

формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения ИОП в ОИ должны отражать:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;

делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовые исследовательские действия:

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;

формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;

формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;

проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;

оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);

самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

3) работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных учебных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков у обучающихся.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);

самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

2) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, "мозговые штурмы" и иные);

выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;

ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;

делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект:

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

выявлять и анализировать причины эмоций;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

признавать свое право на ошибку и такое же право другого;

принимать себя и других, не осуждая;

открытость себе и другим;

осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и

жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- 1) формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;
- 2) формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья
- 3) умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития;
- 4) умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 5) организацию самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- 6) умение оказывать первую помощь при травмах (например: извлечение и перемещение пострадавших, проведение иммобилизации с помощью подручных средств, выполнение осмотра пострадавшего на наличие наружных кровотечений и мероприятий по их остановке);
- 7) умение проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей, оценивать состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- 8) умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- 9) умение выполнять комплексы гимнастических оздоровительных упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, состояния здоровья и режима учебной деятельности

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен приобрести:

- опыт организации самостоятельных систематических занятий гимнастикой с соблюдением правил безопасности и профилактики травматизма;
- умение вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
- опыт оценивания текущего состояния организма и определять тренирующее воздействие на него занятий гимнастикой, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ГИМНАСТИКА»

Реализация рабочей программы учебного предмета «Гимнастика» требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета: столы, стулья, доска, дидактические пособия.

Технические средства обучения: видео и DVD – проигрыватель, телевизор, ноутбук.

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, литературы

Основная литература

1. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. - М.: Советский спорт, 1990. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1984.
2. Колтановский А.П. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий – М.: ВЦСПС, 1984.
3. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе – М.: Терра-спорт, 2001.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы – М.: Просвещение, 2009.
5. Обучение детей художественной гимнастике: перевод с болгарского Кечетжиева Л., Ванькова М., Чипрянова М. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Методика педагогического контроля и совершенствование физической подготовленности занимающихся художественной гимнастикой. - Л.: ЛГПИ им. А.И. Терцена, 1981.
7. Упражнения художественной гимнастики. - М.: Физкультура и спорт, 1972.
8. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры/ под редакцией Т.С. Лисицкой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
9. Хавилеро Джозеф С. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки – М.: Новое слово, 2004 .

Дополнительная литература

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