# ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ОТКНИЧП
Педагогическим советом
протокол № 1 от 29.08 202

УТВЕРЖДАЮ Директор\_\_\_\_\_\_В.В.Худова приказ № 342 от 29 августа 2025

#### ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e Владелец: Худова Виктория Валентиновна Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

# Рабочая программа дополнительной общеразвивающей программы

«Боди-балет»

Год обучения - 1 № группы – 85 ОСИ

Разработчик:

Кузнецова Юлия Юрьевна, педагог дополнительного образования

# Задачи:

# Обучающие:

- Знакомство с основными понятиями методик для тренировки тела;
- Обучение комплексу упражнений;
- Обучение основам «внутреннего дыхания».

# Развивающие:

- Способствовать развитию координации, владения мышечным и суставнодвигательным аппаратом;
- Развивать координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость;
- Формировать целеустремленность и настойчивость в достижении целей.

#### Воспитательные:

- Способствовать положительному отношению к обучению;
- Воспитывать коммуникативную культуру поведения;
- Приобщать ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

# Содержание программы

Раздел	Теория	Практика
	Введение в программу	Демонстрация упражнений
Вводное занятие	Планирование совместной	педагогом
оводное занятие	деятельности	Выполнение упражнений
	Инструктаж по технике безопасности	
	Комплекс упражнений на	Разминка.
	стабилизацию стоп, корпуса,	Демонстрация педагогом
	укрепление и стабилизацию	комплекса упражнений.
Комплекс	голеностопа, совершенствование	Выполнение комплекса
упражнений стоя	функций равновесия, укрепление	упражнений.
	мышц рук, ног, плечевого пояса.	
	Объяснение техники выполнения	
	упражнений	
	Комплекс упражнений на полу на все	Разминка. Демонстрация
Партерная гимнастика	группы мышц в положении сидя,	педагогом комплекса
	лежа на спине, на животе, на боку	упражнений.
	для развития выворотности,	Выполнение комплекса
	гибкости, силы и выносливости.	упражнений
	Объяснение техники выполнения	
	упражнений	
	Комплекс упражнений с миниболом	Разминка. Демонстрация
	(софтболом) для контроля стоп и	педагогом комплекса
	работы над линиями ног в	упражнений.
Упражнения с софтболом	движениях, для улучшения	Выполнение комплекса
	координации и выносливости.	упражнений
	Объяснение техники выполнения	
	упражнений	
	Объяснение основ внутреннего	Разминка.
	дыхания: синхронизации дыхания и	Демонстрация педагогом
Растяжка без боли	ощущений в теле. Объяснение	комплекса упражнений.
гастяжка осз ооли	выполнения упражнений на растяжку	Выполнение комплекса
	по системе Aplomb (растяжка на	упражнений
	расслаблении мышц)	

	-	Подведение итогов учебного
Итоговое занятие		года. Выполнение
		упражнений

# Ожидаемые результаты:

#### Личностные:

# К концу обучения по программе у учащихся:

- Будет формироваться мотивация к обучению;
- Будет развиваться физическая выносливость;
- Сформируется представление о правильном образе жизни;

#### Метапредметные:

# К концу обучения по программе у учащихся:

- Сформируется целеустремленность и настойчивость в достижении целей;
- Сформируется мотивация к самосовершенствованию;
- Улучшится координация, гибкость, пластика, общая физическая выносливость.

### Предметные:

# К концу обучения по программе учащиеся:

- Получат представление об основных понятиях методик для тренировки тела;
- Будут знать технику мягкой растяжки и основы «внутреннего дыхания»
- Будут обладать такими навыками, как координация и владение мышечным и суставно-двигательным аппаратом

		«Боди-балет»		
		Календарно-тематический план		
		группа № 85		
		Педагог: Кузнецова Ю.Ю.		
				Итог
			Кол-	0
Месяц	Число	Тема. Краткое содержание занятий	60	часов
			часов	в
				месяц
сентябрь	5.09	Вводное занятие. Тема: «Инструктаж по технике	2	8
		безопасности». Содержание: инструкции приказ №289 от		
		21.12.2020, ИОТ – 065 – 2020, ИОТ-066 – 2020.		
		Введение в программу, выполнение упражнений		
	12.09	Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация	2	
		корпуса и укрепление голеностопа»		
		Содержание: Разминка. Выполнение комплекса		
		упражнений.		
	19.09	Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений	2	
		на развитие выворотности и гибкости».		
		Содержание: Разминка. Выполнение комплекса		
		упражнений.		
	26.09	Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего	2	
		дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение		
		комплекса упражнений.		
		«Как я провел лето» фото-челлендж		

октябрь	03.10	<b>Комплекс упражнений стоя.</b> Тема: «Совершенствование функций равновесия». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса	2	10
	10.10	упражнений.  Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие силы и выносливости».  Содержание: Разминка. Выполнение комплекса	2	
	17.10	упражнений.  Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений. «Вопросы о балете» викторина	2	
	24.10	Упражнения с софтболом. Тема: «Развитие координации и выносливости». Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	2	
	31.10	Комплекс упражнений стоя. Тема: «Совершенствование функций равновесия». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений	2	
ноябрь	07.11	Растяжка без боли. Тема: «Комплекс упражнений на растягивание». Разминка. Выполнение комплекса упражнений. «День народного единства» викторина	2	8
	14.11	<b>Комплекс упражнений стоя.</b> Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений	2	
	21.11	Упражнения с софтболом. Тема: «Контроль стоп и линий ног в движениях». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	2	
	28.11	Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие выворотности и гибкости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	2	
декабрь	05.12	Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений	2	8
	12.12	Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	2	
	19.12	Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие силы и выносливости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	2	
	26.12	Упражнения с софтболом. Тема: «Контроль стоп и линий ног в движениях». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений. Новогодний квест	2	
январь	09.01	Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие выворотности и гибкости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	2	8

	16.01	Комплекс упражнений стоя. Тема:	2	
		«Совершенствование функций равновесия».		
		Содержание: Разминка. Выполнение комплекса		
		упражнений. «Мои новогодние каникулы» фото-		
		челлендж		
	23.01	Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего	2	
	20.01	дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение	_	
		комплекса упражнений.		
	30.01	Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего	2	
	30.01	дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение	2	
		комплекса упражнений		
февраль	06.02	Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений	2	8
февраль	00.02		2	o
		на развитие силы и выносливости».		
		Содержание: Разминка. Выполнение комплекса		
	12.02	упражнений. «День балета» киноурок		
	13.02	Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего	2	
		дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение		
		комплекса упражнений.		
	20.02	Комплекс упражнений стоя. Тема:	2	
		«Совершенствование функций равновесия». Содержание:		
		Разминка. Выполнение комплекса упражнений		
	27.02	Упражнения с софтболом. Тема: «Контроль стоп и	2	
		линий ног в движениях».		
		Содержание: Разминка. Выполнение комплекса		
		упражнений.		
март	06.03	Комплекс упражнений стоя. Тема:	2	8
1		«Совершенствование функций равновесия». Содержание:		
		Разминка. Выполнение комплекса упражнений		
	13.03	Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация	2	
	10.00	корпуса и укрепление голеностопа». Содержание:	_	
		Разминка. Выполнение комплекса упражнений		
	20.03	Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений	2	
	20.03	на развитие силы и выносливости».	2	
		Содержание: Разминка. Выполнение комплекса		
		±		
	27.03	упражнений.	2	
	27.03	Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего	2	
		дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение		
	02.04	комплекса упражнений. «День театра» киноурок		0
апрель	03.04	Упражнения с софтболом. Тема: «Контроль стоп и	2	8
		линий ног в движениях».		
		Содержание: Разминка. Выполнение комплекса		
		упражнений.		
	10.04	Комплекс упражнений стоя. Тема:	2	
		«Совершенствование функций равновесия». Содержание:		
		Разминка. Выполнение комплекса упражнений		
	17.04	Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений	2	
		на развитие выворотности и гибкости».		
		Содержание: Разминка. Выполнение комплекса		
		упражнений.		
	24.04	Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего	2	
		дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение		
		комплекса упражнений. «День танца» викторина		
	ı	Action of the section		İ

май	08.05	Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация	2	8
		корпуса и укрепление голеностопа». Содержание:		
		Разминка. Выполнение комплекса упражнений		
	15.05	Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений	2	
		на развитие силы и выносливости».		
		Содержание: Разминка. Выполнение комплекса		
		упражнений. «День победы» викторина		
	22.05	Комплекс упражнений стоя. Тема:	2	
		«Совершенствование функций равновесия».		
		Содержание: Разминка. Выполнение комплекса		
		упражнений		
	29.05	Упражнения с софтболом. Тема: «Контроль стоп и	2	
		линий ног в движениях».		
		Содержание: Разминка. Выполнение комплекса		
		упражнений.		
ИЮНЬ	05.06	Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений	2	8
		на развитие выворотности и гибкости».		
		Содержание: Разминка. Выполнение комплекса		
		упражнений. «День защиты детей» викторина		
	19.06	Комплекс упражнений стоя. Тема:	2	
		«Совершенствование функций равновесия».		
		Содержание: Разминка. Выполнение комплекса		
		упражнений		
	26.06	Упражнения с софтболом. Тема: «Контроль стоп и	2	
		линий ног в движениях».		
		Содержание: Разминка. Выполнение комплекса		
		упражнений.		
	29.06	Итоговое занятие. Подведение итогов учебного года.	2	
		Повторение пройденного материала		
		Итого часов по программе		82

# ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ОТКНИЧП
Педагогическим советом
протокол № 1 от 29.08 202

УТВЕРЖДАЮ Директор\_\_\_\_\_\_В.В.Худова приказ № 342 от 29 августа 2025

#### ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e Владелец: Худова Виктория Валентиновна Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

# Рабочая программа дополнительной общеразвивающей программы

«Боди-балет»

Год обучения - 1 № группы – 86 ОСИ

Разработчик:

Кузнецова Юлия Юрьевна, педагог дополнительного образования

# Задачи:

# Обучающие:

- Знакомство с основными понятиями методик для тренировки тела;
- Обучение комплексу упражнений;
- Обучение основам «внутреннего дыхания».

# Развивающие:

- Способствовать развитию координации, владения мышечным и суставнодвигательным аппаратом;
- Развивать координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость;
- Формировать целеустремленность и настойчивость в достижении целей.

#### Воспитательные:

- Способствовать положительному отношению к обучению;
- Воспитывать коммуникативную культуру поведения;
- Приобщать ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

# Содержание программы

Раздел	Теория	Практика
	Введение в программу	Демонстрация упражнений
Вводное занятие	Планирование совместной	педагогом
оводное занятие	деятельности	Выполнение упражнений
	Инструктаж по технике безопасности	
	Комплекс упражнений на	Разминка.
	стабилизацию стоп, корпуса,	Демонстрация педагогом
	укрепление и стабилизацию	комплекса упражнений.
Комплекс	голеностопа, совершенствование	Выполнение комплекса
упражнений стоя	функций равновесия, укрепление	упражнений.
	мышц рук, ног, плечевого пояса.	
	Объяснение техники выполнения	
	упражнений	
	Комплекс упражнений на полу на все	Разминка. Демонстрация
Партерная гимнастика	группы мышц в положении сидя,	педагогом комплекса
	лежа на спине, на животе, на боку	упражнений.
	для развития выворотности,	Выполнение комплекса
	гибкости, силы и выносливости.	упражнений
	Объяснение техники выполнения	
	упражнений	
	Комплекс упражнений с миниболом	Разминка. Демонстрация
	(софтболом) для контроля стоп и	педагогом комплекса
	работы над линиями ног в	упражнений.
Упражнения с софтболом	движениях, для улучшения	Выполнение комплекса
	координации и выносливости.	упражнений
	Объяснение техники выполнения	
	упражнений	
	Объяснение основ внутреннего	Разминка.
	дыхания: синхронизации дыхания и	Демонстрация педагогом
Растяжка без боли	ощущений в теле. Объяснение	комплекса упражнений.
гастяжка осз ооли	выполнения упражнений на растяжку	Выполнение комплекса
	по системе Aplomb (растяжка на	упражнений
	расслаблении мышц)	

	-	Подведение итогов учебного
Итоговое занятие		года. Выполнение
		упражнений

# Ожидаемые результаты:

#### Личностные:

# К концу обучения по программе у учащихся:

- Будет формироваться мотивация к обучению;
- Будет развиваться физическая выносливость;
- Сформируется представление о правильном образе жизни;

#### Метапредметные:

# К концу обучения по программе у учащихся:

- Сформируется целеустремленность и настойчивость в достижении целей;
- Сформируется мотивация к самосовершенствованию;
- Улучшится координация, гибкость, пластика, общая физическая выносливость.

### Предметные:

# К концу обучения по программе учащиеся:

- Получат представление об основных понятиях методик для тренировки тела;
- Будут знать технику мягкой растяжки и основы «внутреннего дыхания»
- Будут обладать такими навыками, как координация и владение мышечным и суставно-двигательным аппаратом

		«Боди-балет»		
		Календарно-тематический план		
		группа № 86		
		Педагог: Кузнецова Ю.Ю.		
Месяц	Число	Тема. Краткое содержание занятий	Кол- во часов	Итого часов в месяц
сентябрь	5.09	Вводное занятие. Тема: «Инструктаж по технике безопасности». Содержание: инструкции приказ №289 от 21.12.2020, ИОТ – 065 – 2020, ИОТ-066 – 2020. Введение в программу, выполнение упражнений	2	8
	12.09	Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа» Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	2	
	19.09	Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие выворотности и гибкости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	2	
	26.09	Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений. «Как я провел лето» фото-челлендж	2	

функций равновссия». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.  10.10 Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие силы и выносливости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.  17.10 Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений «Вопросы о балете» викторина  24.10 Упражнения с софтболом. Тема: «Развитие координации и выносливости». Разминка. Выполнение комплекса упражнений стоя. Тема: «Развитие координации и выносливости». Разминка. Выполнение комплекса упражнений стоя. Тема: «Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений на растятивание». Разминка. Выполнение комплекса упражнений на растятивание». Разминка. Выполнение комплекса упражнений. Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений  21.11 Упражнения с софтболом. Тема: «Комплекс упражнений на развитие выворотности и гибкости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.  28.11 Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие выворотности и гибкости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.  декабрь  Об.12 Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.  2 комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.  12.12 Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений  12.12 Растяжка без боли. Тема: «Сомплекс упражнений  19.12 Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений	
10.10   Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие силы и выносливости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.   17.10   Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений. «Вопросы о балете» викторина   24.10   Упражнений «Вопросы о балете» викторина   24.10   Упражнений. «Вопросы о балете» викторина   2   и выносливости». Разминка. Выполнение комплекса упражнений.   31.10   Комплекс упражнений стоя. Тема: «Совершенствование функций равновесия». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений   2   и растягивание». Разминка. Выполнение комплекса упражнений   2   и растягивание». Разминка. Выполнение комплекса упражнений   2   корпуса и укрепление голеностопа».   Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.   2   и укрепление голеностопа».   2   и укрепление голеностопа».   2   и укрепление голеностопа».   2   и укрепление голеностопа».   2   и размений.   2   и разминка. Выполнение комплекса упражнений.   2   и развитие выворотности и гибкости».   2   и развитие водеть вывополнение комплекса упражнений   2   и разв	
10.10 Партерная гимиастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие силы и выносливости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.   17.10 Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений. «Вопросы о балете» викторина   24.10 Упражнения с софтболом. Тема: «Развитие координации и выносливости». Разминка. Выполнение комплекса упражнений.   31.10 Комплекс упражнений стоя. Тема: «Совершенствование функций равновесия». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений   2 растягивание». Разминка. Выполнение комплекса упражнений на растягивание». Разминка. Выполнение комплекса упражнений «День народного единства» викторина   14.11 Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений   2 растягивание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений   2 разминка. Выполнение:	
на развитие силы и выносливости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.  17.10 Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений. «Вопросы о балете» викторина  24.10 Упражнения с софтболом. Тема: «Развитие координации и выносливости». Разминка. Выполнение комплекса упражнений.  31.10 Комплекс упражнений стоя. Тема: «Совершенствование функций равновесия». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений на растятивание». Разминка. Выполнение комплекса упражнений на растятивание». Разминка. Выполнение комплекса упражнений корпуса и укрепление голеностопа».  Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений  21.11 Упражнения с софтболом. Тема: «Контроль стоп и линий ног в движениях». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.  28.11 Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие выворотности и гибкости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.  7. Выполнение комплекса упражнений на развитие выворотности и гибкости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.  2 корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.  2 корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.  2 корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	
Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.  17.10 Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений. «Вопросы о балсте» викторина  24.10 Упражнений с софтболом. Тема: «Развитие координации и выносливости». Разминка. Выполнение комплекса упражнений.  31.10 Комплекс упражнений стоя. Тема: «Совершенствование функций равновесия». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений на растятивание». Разминка. Выполнение комплекса упражнений на растятивание». Разминка. Выполнение комплекса упражнений и Комплекс упражнений стоя. Тема: «Совержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений егол. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа».  Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений и развитие выворотности и тибкости».  Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.  28.11 Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие выворотности и тибкости».  Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.  28.11 Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.  2 корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.  12.12 Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	
17.10   Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений «Вопросы о балете» викторина   24.10   Упражнения с софтболом. Тема: «Развитие координации и выносливости». Разминка. Выполнение комплекса упражнений.   31.10   Комплекс упражнений стоя. Тема: «Совершенствование функций равновесия». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений   2   моябрь   07.11   Растяжка без боли. Тема: «Комплекс упражнений на растягивание». Разминка. Выполнение комплекса упражнений «День народного единства» викторина   14.11   Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений   2   миний ног в движениях». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.   2   2   маражнений.   2   маражнений.   2   маражнений.   2   маражнений.   2   маражнений   2   маражнений.   2   маражнений.   2   маражнений.   2   маражнений.   2   маражнений.   2   маражнений   2   маражнений.   2   маражнений   2   маражнений.   2   маражнений   2   маражнений.	
17.10   Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений «Вопросы о балете» викторина   2	
дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений. «Вопросы о балете» викторина  24.10 Упражнения с софтболом. Тема: «Развитие координации и выносливости». Разминка. Выполнение комплекса упражнений.  31.10 Комплекс упражнений стоя. Тема: «Совершенствование функций равновесия». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений на растягивание». Разминка. Выполнение комплекс упражнений на растягивание». Разминка. Выполнение комплекс упражнений корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений чкорпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений ног в движениях». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.  28.11 Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие выворотности и гибкости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.  Декабрь О5.12 Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений голя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений голя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений комплекса упражнений.	
24.10   Упражнения с софтболом. Тема: «Развитие координации и выносливости». Разминка. Выполнение комплекса упражнений.   31.10   Комплекс упражнений стоя. Тема: «Совершенствование функций равновесия». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений   2   14.11   Растяжка без боли. Тема: «Комплекс упражнений на растягивание». Разминка. Выполнение комплекса упражнений «День народного единства» викторина   14.11   Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа».   Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений   2   2   2   2   2   2   2   2   2	
24.10   Упражнения с софтболом. Тема: «Развитие координации и выносливости». Разминка. Выполнение комплекса упражнений.   31.10   Комплекс упражнений стоя. Тема: «Совершенствование функций равновесия». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений на растятивание». Разминка. Выполнение комплекса упражнений на растятивание». Разминка. Выполнение комплекса упражнений. «День народного единства» викторина   14.11   Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений   21.11   Упражнения с софтболом. Тема: «Контроль стоп и линий ног в движениях». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.   28.11   Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие выворотности и гибкости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.   2 корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений   2 корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений   2 корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений   2 комплекса упражнений   2 комплекса упражнений   2 корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений   2 комплекса упражнений	
и выносливости». Разминка. Выполнение комплекса упражнений.  31.10 Комплекс упражнений стоя. Тема: «Совершенствование функций равновесия». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений на растягивание». Разминка. Выполнение комплекса упражнений на растягивание». Разминка. Выполнение комплекса упражнений. «День народного единства» викторина  14.11 Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений  21.11 Упражнения с софтболом. Тема: «Контроль стоп и линий ног в движениях». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.  28.11 Партерияя гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие выворотности и гибкости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.  декабрь  05.12 Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений  12.12 Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений комплекса упражнений.	
упражнений.  31.10 Комплекс упражнений стоя. Тема: «Совершенствование функций равновесия». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений на растятивание». Разминка. Выполнение комплекса упражнений. «День народного единства» викторина  14.11 Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений  21.11 Упражнения с софтболом. Тема: «Контроль стоп и линий ног в движениях». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.  28.11 Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие выворотности и гибкости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.  декабрь  05.12 Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений  12.12 Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	
31.10   Комплекс упражнений стоя. Тема: «Совершенствование функций равновесия». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений на растягивание». Разминка. Выполнение комплекса упражнений на растягивание». Разминка. Выполнение комплекса упражнений. «День народного единства» викторина   14.11   Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений   21.11   Упражнения с софтболом. Тема: «Контроль стоп и делержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.   28.11   Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие выворотности и гибкости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.   2 комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений   12.12   Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	
Совершенствование функций равновесия». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений   2   растяжка без боли. Тема: «Комплекс упражнений на растягивание». Разминка. Выполнение комплекса упражнений. «День народного единства» викторина   14.11   Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений   21.11   Упражнения с софтболом. Тема: «Контроль стоп и диний ног в движениях». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.   28.11   Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие выворотности и гибкости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.   2   Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений   12.12   Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений комплекса упражнений.   2   Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений комплекса упражнений.   2   2   2   2   2   2   3   3   3   3	
Разминка. Выполнение комплекса упражнений ноябрь  07.11  Растяжка без боли. Тема: «Комплекс упражнений на растягивание». Разминка. Выполнение комплекса упражнений. «День народного единства» викторина  14.11  Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений  21.11  Упражнения с софтболом. Тема: «Контроль стоп и линий ног в движениях».  Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.  28.11  Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие выворотности и гибкости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.  Декабрь  05.12  Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений  12.12  Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений комплекса упражнений.	
14.11   Растяжка без боли. Тема: «Комплекс упражнений на растягивание». Разминка. Выполнение комплекса упражнений. «День народного единства» викторина   14.11   Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений   21.11   Упражнения с софтболом. Тема: «Контроль стоп и диний ног в движениях». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.   28.11   Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие выворотности и гибкости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.   2   Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений   12.12   Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений комплекса упражнений.   2   2   2   2   3   3   3   3   3   3	
растягивание». Разминка. Выполнение комплекса упражнений. «День народного единства» викторина  14.11 Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа».  Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений  21.11 Упражнения с софтболом. Тема: «Контроль стоп и диний ног в движениях».  Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.  28.11 Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие выворотности и гибкости».  Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.  Декабрь О5.12 Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений  12.12 Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений	
14.11   Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений   2   2   2   2   2   2   2   2   2	8
14.11   Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений   2   2   2   2   2   2   2   2   2	
корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений  21.11 Упражнения с софтболом. Тема: «Контроль стоп и линий ног в движениях». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.  28.11 Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие выворотности и гибкости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.  Декабрь  05.12 Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений  12.12 Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	
Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений  21.11 Упражнения с софтболом. Тема: «Контроль стоп и линий ног в движениях». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.  28.11 Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие выворотности и гибкости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.  Декабрь О5.12 Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнений полнений полне	
упражнений  21.11 Упражнения с софтболом. Тема: «Контроль стоп и линий ног в движениях». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.  28.11 Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие выворотности и гибкости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.  декабрь  05.12 Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений  12.12 Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	
21.11   Упражнения с софтболом. Тема: «Контроль стоп и линий ног в движениях». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.   28.11   Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие выворотности и гибкости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.   2   Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений   12.12   Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений   2   Компле	
линий ног в движениях». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.  28.11 Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие выворотности и гибкости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.  декабрь О5.12 Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений  12.12 Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений	
Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.  28.11 Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие выворотности и гибкости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.  декабрь О5.12 Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений  12.12 Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений	
упражнений.  28.11 Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие выворотности и гибкости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.  декабрь О5.12 Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений  12.12 Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	
28.11   Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие выворотности и гибкости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.   2   Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений   12.12   Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.   2   Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.   2   Растяжка упражнений.   2   Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	
на развитие выворотности и гибкости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.  декабрь  О5.12 Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений  12.12 Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	
Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.  Декабрь О5.12 Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений  12.12 Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	
упражнений.  декабрь 05.12 Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация сорпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений 12.12 Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	
декабрь       05.12       Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений       2         12.12       Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.       2	
корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений  12.12 Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	
корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений  12.12 Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	8
12.12 <b>Растяжка без боли</b> . Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	
дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	
дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	
комплекса упражнений.	
19.12 Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений 2	
на развитие силы и выносливости».	
Содержание: Разминка. Выполнение комплекса	
упражнений.	
26.12 <b>Упражнения с софтболом</b> . Тема: «Контроль стоп и 2	
линий ног в движениях».	
Содержание: Разминка. Выполнение комплекса	
упражнений. Новогодний квест	
январь 09.01 Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений 2	8
на развитие выворотности и гибкости».	-
Содержание: Разминка. Выполнение комплекса	
упражнений.	

	1.6.01	T. v T.		
	16.01	Комплекс упражнений стоя. Тема:	2	
		«Совершенствование функций равновесия».		
		Содержание: Разминка. Выполнение комплекса		
		упражнений. «Мои новогодние каникулы» фото-		
		челлендж		
	23.01	Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего	2	
		дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение		
		комплекса упражнений.		
	30.01	Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего	2	
		дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение		
		комплекса упражнений		
февраль	06.02	Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений	2	8
4.55.	00.02	на развитие силы и выносливости».	_	Ü
		Содержание: Разминка. Выполнение комплекса		
		упражнений. «День балета» киноурок		
	13.02		2	
	13.02	Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего	2	
		дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение		
	20.02	комплекса упражнений.	2	
	20.02	Комплекс упражнений стоя. Тема:	2	
		«Совершенствование функций равновесия». Содержание:		
		Разминка. Выполнение комплекса упражнений		
	27.02	Упражнения с софтболом. Тема: «Контроль стоп и	2	
		линий ног в движениях».		
		Содержание: Разминка. Выполнение комплекса		
		упражнений.		
март	06.03	Комплекс упражнений стоя. Тема:	2	8
		«Совершенствование функций равновесия». Содержание:		
		Разминка. Выполнение комплекса упражнений		
	13.03	<b>Комплекс упражнений стоя.</b> Тема: «Стабилизация	2	
	15.05	корпуса и укрепление голеностопа». Содержание:	_	
		Разминка. Выполнение комплекса упражнений		
	20.03	Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений	2	
	20.03		2	
		на развитие силы и выносливости».		
		Содержание: Разминка. Выполнение комплекса		
	27.02	упражнений.	2	
	27.03	Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего	2	
		дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение		
		комплекса упражнений. «День театра» киноурок		
апрель	03.04	Упражнения с софтболом. Тема: «Контроль стоп и	2	8
		линий ног в движениях».		
		Содержание: Разминка. Выполнение комплекса		
		упражнений.		
	10.04	Комплекс упражнений стоя. Тема:	2	
		«Совершенствование функций равновесия». Содержание:		
		Разминка. Выполнение комплекса упражнений		
	17.04	Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений	2	
	17.07	на развитие выворотности и гибкости».	_	
		Содержание: Разминка. Выполнение комплекса		
	24.04	упражнений.	2	
	24.04	Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего	2	
		дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение		
	1	комплекса упражнений. «День танца» викторина		

май	08.05	Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация	2	8
		корпуса и укрепление голеностопа». Содержание:		
		Разминка. Выполнение комплекса упражнений		
	15.05	Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений	2	
		на развитие силы и выносливости».		
		Содержание: Разминка. Выполнение комплекса		
		упражнений. «День победы» викторина		
	22.05	Комплекс упражнений стоя. Тема:	2	
		«Совершенствование функций равновесия».		
		Содержание: Разминка. Выполнение комплекса		
		упражнений		
	29.05	Упражнения с софтболом. Тема: «Контроль стоп и	2	
		линий ног в движениях».		
		Содержание: Разминка. Выполнение комплекса		
		упражнений.		
июнь	05.06	Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений	2	8
		на развитие выворотности и гибкости».		
		Содержание: Разминка. Выполнение комплекса		
		упражнений. «День защиты детей» викторина		
	19.06	Комплекс упражнений стоя. Тема:	2	
		«Совершенствование функций равновесия».		
		Содержание: Разминка. Выполнение комплекса		
	• • • • •	упражнений		
	26.06	Упражнения с софтболом. Тема: «Контроль стоп и	2	
		линий ног в движениях».		
		Содержание: Разминка. Выполнение комплекса		
	20.05	упражнений.		
	29.06	Итоговое занятие. Подведение итогов учебного года.	2	
		Повторение пройденного материала		
Итого часов по программе				