Приложение 1

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№	Вид деятельности	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	2		2
2.	ОРУ (общеразвивающие упражнения)	1	4	5
3.	ОФП	2	10	12
4.	СФП	2	16	18
5.	Упражнения на развитие гибкости	1	7	7
6.	Упражнение на развитие координации и ловкости		6	6
7.	Акробатические упражнения	1	8	9
8.	Гимнастические связки и комбинации	2	12	14
9.	Музыкально - ритмические упражнения с предметами (лента, мяч, обруч)	2	14	16
10.	Пирамидковые упражнения	1	3	4
11.	Подвижные игры		5	5
12.	Хореографические упражнения (экзерсис опора и партер)	2	15	17
13.	Упражнения на осанку (положение корпуса)		4	4
14.	Актёрское мастерство и сценический костюм			6
15.	Показательные выступления			4
16.	Постановка танцевально-гимнастических и танцевальных композиций, репетиционная деятельность		15	15
	Итого:			144

Приложение 2

Комплекс № 1.
Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с обручем

1. И. п.—о. с., обруч держать внизу, / — поднять обруч вперед, посмотреть в него; 2—и. п. 6—8 раз.
2. И. п.— ноги врозь, обруч держать у груди согнутыми руками. 1 — поворот влево, выпрямить руки, отвести обруч влево; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. 6—8 раз. 3. И. п.— ноги врозь, обруч оставить перед собой /-наклон вперед, положить обруч на пол, выдох; 2—выпрямиться, вдох; 3 — наклон вперед, взять обруч; 4 —и. п. 6—8 раз.
4. И. п.— о. с., обруч держать внизу, изнутри. 1 —обруч вверх; 2 — опустить обруч за спину; 3 обруч вверх 4 — и. п. 6—8 раз.
5. И. п.— о. с., обруч держать впереди. / — опуская обруч вниз-назад, перешагнуть левой ногой внутрь обруча; 2 — перешагнуть правой; 8 — опуская обруч вниз-вперед, перешагнуть из обруча левой ногой назад; 4 — то же правой. 4—6 раз.
6. И. п,— ноги врозь, обруч вверх. / — наклон влево; 2 — и. п.; 3—4 — то же вправо. 6 раз.
7. И. п.— ноги врозь, обруч держать за спиной в опущенных руках. 1 — наклон вперед, прогибаясь, обруч отвести назад; 2 —и. п. 6 раз.
8. И. п.— о. с. в центре обруча, лежащего на полу. 1 — присесть, взять обруч двумя руками, выдох; 2 — встать, поднять обруч двумя руками, вдох; 3 —присесть, положить обруч; 4 — и. п. 6—8 раз.
9. И. п.— о. с., руки с обручем вперед. / — мах левой ногой, коснуться обруча; 2 — и. п.; 3—4 —то же правой ногой. 6— 8 раз.
10. И. п.— о. с., обруч вертикально на полу, руки хватом сверху, кисти держать рядом. 1 — мах левой ногой назад, прогнуться; 2 — и. п.; 3—4 —то же правой ногой. 6—8 раз.
11. И. п. — лежа на полу, обруч на полу за головой, держать двумя руками. / — поднять прямые ноги и обруч вперед, коснуться верхней части обруча; 2— 3 —держать; 4 — и. п. 6— 8 раз.
12. И. п. — лежа на полу, обруч впереди держать согнутыми руками. /—2 — поднять обруч, выпятить живот вперед, вдох; 3—4 —и. п.— втянуть живот в себя, выдох. 3—5 раз.

Комплекс № 2.
Общеразвивающие упражнения с большим мячом

1. И. п.—о. с., мяч в руках. / — поднять мяч над головой, потянуться, вдох; 2-й. п., выдох; 3 —поднять мяч. вверх, вдох; 4 — и. п., выдох. 6 раз.
2. И. п.— то же. / — присесть, руки вперед, вдох; 2 — и. п. 8—10 раз.
3. И. п. — ноги врозь, руки с мячом вперед. / — поворот налево; 2 — и. п.; 3—4 — поворот направо, и. п. 6—8 раз.
4. И. п.— ноги врозь, руки с мячом вверх. 1 — наклон влево; 2—и. п.; 3—4 — то же вправо. 6—8 раз.
5. И. п.— то же. / — поднять согнутую левую ногу, мячом коснуться колена1, выдох; 2 — и. п., вдох; 3—4 то же другой ногой. 6—8 р.
6. И. п.— лежа на спине, руки с мячом вперед. / — поднять левую ногу, коснуться мяча; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 8—10 раз.
7. И. п.— сидя на полу, ноги скрестно, мяч держать двумя руками. 1—4 — с поворотом налево прокатить мяч вокруг себя; 5—8~ то же в другую сторону. 4—6 раз.
8. И. п.— лежа на спине, руки с мячом вверх, мяч прижать к полу, ноги в коленях согнуть. / — поднять таз; 2 — опустить; 3 — руки с мячом вперед, поднять прямые ноги вперед, коснуться мяча; 4 — и. п. 4—8 раз.
9. И. п.— лежа на спине, мяч держать на животе. /—2 — выдох, надавить мячом на живот; 3—4 — вдох. 3—5 раз.
10. И. п.— лежа на животе, руки с мячом вверх. /—2 — прогнуться, отводя руки с мячом и ноги назад; 3—4 — и, п. 6— 8 раз.
11. И. п.— стоя на коленях, руки с мячом вниз. / — сесть на пятки, руки с мячом вперед; 2— и. п. 6—8 раз.
12. И. п.— ноги врозь, руки с мячом вперед. / — наклон вперед, прокатить мяч вокруг левой ноги; 2-й. п.; 3—4 — то же вокруг правой ноги. 6—8 раз.
13. И. п.— о. с., мяч держать обеими руками у пояса. Прыжки на обеих ногах (как мячики). Ходьба на месте (10—15 с), руки с мячом опустить (15—20 с). 2—3 раза. 14. Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

Комплекс № 3.
Общеразвивающие упражнения с малым мячом

1. И. п.— ноги врозь, мяч в левой руке. 1 — подняться на носки, руки через стороны вверх, передать мяч над головой в правую руку; 2 — и. //., мяч в правой руке; 3—4 — то же другой рукой. 8 раз.
2. И. п.— ноги врозь, руки с мячом вперед. 1— поворот налево, руку с мячом отвести в сторону; 2 — и. п., передать мяч в правую руку; 3—4 — поворот в другую сторону. 8 раз.
3. И. п.— ноги на ширине 5—10 см, ступни параллельно, руки с мячом внизу. 1 — присесть, руки вперед; 2 — и. п. 6— 8 раз.
4. И. п.—о. с., мяч в левой руке, / — ударить мяч о пол; 2 — поймать двумя руками; 3—4—- то же правой рукой. 8— 10 раз.
5. И. п.— то же, ударить мяч о пол, хлопнуть в ладони перед собой, поймать мяч двумя руками. 6—8 раз.

Приложение 3

Комплекс № 1.
Упражнения с мячом
(для учащихся с 2 года обучения)

Упражнения с мячом развивают точность движений во времени и пространстве, ловкость, силу мышц плечевого пояса и рук, способствуют совершенствованию чувства ритма. Упражнения дополняются танцевальными движениями , музыкой что способствует эстетическому развитию детей. Для упражнений с мячом использовать мяч среднего размера (диаметр8 - 12 см).

Прокат по рукам.

И. п. - о. с., руки вперед, мяч на ладонях.

1-2 - подъем рук вверх на 45 градусов прокат мяча к груди,

3-4 - опустить руки вниз на 90 градусов прокат мяча к ладоням. Руки прямые при прокате.

Броски мяча двумя руками вверх и ловля двумя.

И. п. - о. с., опустить руки вниз вперед, мяч на ладонях.

1-2 - бросок мяча вверх,

3-4 - ловля двумя руками. Руки прямые при выполнении движений.

Броски мяча над головой по дуге.

И. п. - полуприсед, руки в стороны, локти слегка согнуты, мяч на правой ладони, туловище слегка наклонено вправо.

1 - выпрямляя туловище и ноги, мах правой рукой влево - вверх с броском мяча над головой,

2 - левой рукой, слегка поднимаемой вверх, встречают мяч и приняв его кончиками пальцев, передают на ладонь, опускаясь в сторону- вниз, туловище слегка наклоняют влево, полуприсед.

Броски под руку.

И. п. - левая рука вперед, правая рука с мячом в сторону.

1 - дугой книзу мах правой рукой влево- вперед с броском мяча под левую руку,

2 - поймать мяч на правую ладонь снизу и вернуть руку в и. п. махом книзу. Ноги слегка пружинят.

Отбивание мяча двумя руками.

И. п. - мяч лежит на ладонях, руки вперед, полуприсед.

1 - руки слегка поднять вверх, ладони повернуть с мячом вниз,

2 - руки плавно удаляются от мяча, бросок мяча к полу,

3 - при подлете мяча вверх поймать двумя руками с боков,
4 - счет 2, 5 - счет 3, и т. д.
Отбивание одной рукой.
Также как двумя руками, можно перед телом, сбоку, вертикально
полу.
И. п.- руки в стороны, мяч на правой ладони.
1-3 - бросив мяч к полу справа в боковой плоскости, три отбива правой рукой, 4 - поймать мяч на ладонь правой снизу.

Комплекс № 2.
Упражнение со скакалкой

Упражнения способствуют развитию физических качеств - ловкость, выносливость, прыгучесть, быстрота.

Махи и круги в лицевой плоскости.

И. п. - руки в стороны, оба конца скакалки в правой руке.

1 - мах скакалкой влево,

2 - мах вправо,

3 - махом влево передать скакалку в левую руку,

4 - держать,

5-8 - повторить упражнение другой рукой.

Круги и махи в боковой плоскости.

И. п.- правая рука (со скакалкой сложенной вдвое) вперед, левая в сторону.

1 - слегка пружиня и сгибая локоть, мах скакалкой назад справа,

2 - повторить движение в обратном направлении,

3 - сгибая локоть средний круг скакалкой книзу - назад,

4 - мах назад,

5-8 - повторить движение в обратном порядке. То же с другой руки.

Круги в горизонтальной плоскости.

И. п.- руки в стороны, оба конца скакалки в правой руке.

1-3 - поднимая правую руку вверх и слегка сгибая локоть, три малых круга скакалкой над головой влево (круги кистью),

4 - выпрямляя руку, мах скакалкой влево,

5-8 - то же вправо.

Прыжки с одной ноги на другую.

И. п. - скакалка сзади, концы ее в обеих руках.

1 - вращая скакалку вперед, прыжок толчком левой на правую, согнув левую назад,

2 - шаг левой назад. Вращение скакалки замедленное, движение ног

на счет 1- 2 - выполняется за одно вращение скакалки.

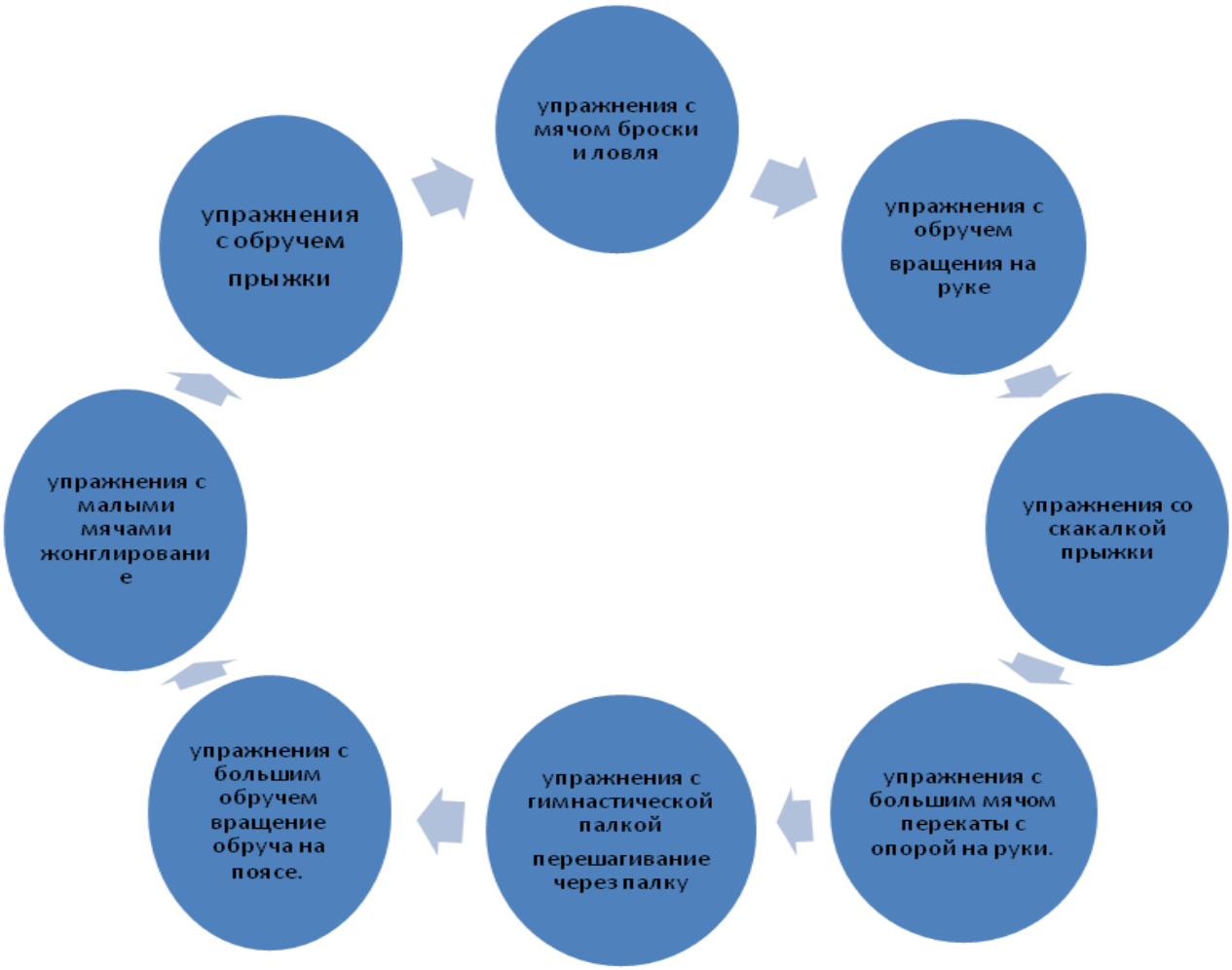
И. п. - скакалка впереди, концы в обеих руках. Прыжки толчком правой на левую, вращая скакалку назад.

Прыжки ноги вместе скакалка впереди (сзади).

И. п.- скакалка сзади, концы в обеих руках. Прыжок выпрямившись с промежуточным прыжком, вращая скакалку вперед и назад.

Комплекс № 3.
Упражнения с обручем

Прекрасное средство для развития координации, быстрота, увеличивают силу, эффективно влияют на формирование правильной осанки.
Использовать пластмассовые обручи, размером 80 см.
Повороты обруча вертикальные.
И. п.- стойка ноги врозь, обруч вертикально вперед, хват снаружи.
1-2 - передавая тяжесть на правую ногу, левая в сторону на носок, поворот обруча книзу - направо с наклоном туловища влево,
3-4 - выпрямиться, повернуть обруч направо, и. п.
5-8 - то же, что на счет 1-4, в другую сторону.
Повороты в горизонтальной плоскости.
И. п.- руки вверх, хват снаружи с боков. Выполнять повороты направо и налево до скрещивания рук.
Броски обруча двумя руками.
И. п.- руки вперед - кверху, хват обруча снаружи (с боков).
1 - сгибая локти в сторону, коснуться обручем груди,
2 - шагом правой вперед энергичным толчком выпрямить руки вперед-кверху, раскрывая кисти в конце движения - бросок,
3-4 - приставляя левую ногу, поймать обруч двумя руками снизу.
Вращение обруча на полу.
И. п.- обруч вертикально с права в лицевой плоскости, хват тремя пальцами правой руки сверху. С поворотом кисти наружу (замах) начать вращательное движение обруча внутрь резким поворотом кисти внутрь. Останавливать вращение обруча нужно захватом его кистью снаружи.
Перекат обруча.
И. п.- левая нога в сторону на носок, обруч вертикально на полу справа в лицевой плоскости.
1 - левая рука лежит сверху на обруче, правая в сторону на носок, толкнуть обруч правой рукой влево,
2 - остановить катящийся обруч левой рукой, принять и. п.
Прыжки толчком двух ног обруч впереди.
И. п.- обруч горизонтально вперед, хват двумя руками сверху за передний край. Раскачивая обруч в лицевой плоскости назад и вперед, прыжки в обруч и из обруча толчком двумя.
Прыжки толчком двух ног вращая обруч вперед назад.

Приложение 4

Круговая тренировка или метод станционных занятий.