|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание материала | НП-2 | НП-3 | УТГ-1 |
| **Практический материал** |
| 1 | ***Общая физическая подготовка*** |  |  |  |
|  | 1.упражнения на мышцы брюшного пресса | + | + | + |
|  | 2. упражнения на мышцы спины |  + | + | + |
|  | 3. упражнения на боковые мышцы. |  |  | + |
|  | 4.упражнения на развитие скорости |  |  + | + |
|  | 5.упражнения для м-ц рук и кистей | + | + | + |
|  | 6.упражнения для м-ц ног и стоп | + | + | + |
|  2 | ***Специальная физическая подготовка*** |  |  |  |
|  | **1.Пассивная гибкость:** |  |  |  |
|  | - складка вперед, грудь касается бедер | + | + | + |
|  | - мост из стойки, ноги на ширине плеч | + | + | + |
|  | -выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые |  | + | + |
|  | -шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать |  +  | + | + |
|  | - шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой) |  | + | + |
|  | **2.Активная гибкость:** |  |  |  |
|  | удержание ноги вперед | + | + | + |
|  | удержание ноги в сторону |  | + | + |
|  | удержание ноги назад | + | + | + |
|  | поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с. |  |  | + |
|  | **3.Хореография** |  |  |  |
|  | -демиплие и гран плие по 1,2 и 3 позициям (лицом к опоре) |  | + | + |
|  | -батманы тандю по1 позиции, во всех направлениях |  | + | + |
|  | -батманы фондю в сторону |  |  + | + |
|  | -гран батман жете из 1 позиций в разных направлениях |  |  | + |
|  | -пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами | + | + | + |
|  | -адажио - соединение из поз,равновесий, поворотов |  | + | + |
|  | -маленькие хореографические прыжки по 1и 2 позиции- партерная хореография | + | ++ | ++ |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3. | **Технико-тактическое мастерство** |  |  |  |
| А. | ***Базовая техническая подготовка*** |  |  |  |
|  | Упражнение на овладение навыком правильной осанки и походки | + |  |  |
|  | Упражнение для правильной постановки ног и рук | + |  + |  |
|  | Маховые упражнения |  | + | + |
|  | Круговые упражнения | + | + | + |
|  | Пружинящие упражнения |  | + | + |
|  | Упражнения в равновесии |  + | + | + |
| Б. | ***Специальная техническая подготовка*** |  |  |  |
|  | 1**. Виды шагов:** |  |  |  |
|  | на полупальцах, мягкий, высокий, острый | + | + | + |
|  | пружинящий, приставной |  + | + | + |
|  | скрестный, скользящий, перекатный |  | + | + |
|  | широкий |  + | + | + |
|  | галопа, польки | + | + | + |
|  | вальса |  | + | + |
|  | **2. Виды бега:** |  |  |  |
|  | на полупальцах |  + | + | + |
|  | высокий | + |  |  |
|  | пружинящий |  | + | + |
|  | 3. **Наклоны и волны:** |  |  |  |
|  | а) стоя: вперед, в сторону (на 2-х ногах) | + | + | + |
|  | в сторону (на одной ноге) |  |  | + |
|  | назад (на двух ногах), назад (на одной ноге) |  | + | + |
|  | б) на коленях: вперед, в стороны, назад | + | + | + |
|  | в) волны: руками- вертикальные и горизонтальные | + | + | + |
|  | одновременные и последовательные |  | + | + |
|  | боковая волна |  | + | + |
|  | боковой целостный взмах | + | + | + |
|  | передняя волна и целостный взмах |  + | + | + |
|  | обратная волна | + | + | + |
|  | 4. **Подскоки и прыжки:** |  |  |  |
|  | а) с двух ног с места: выпрямившись | + |  |  |
|  | выпрямившись с поворотом на: 45, 90, 180 и 360 \* |  + | + | + |
|  | из приседа | + |  |  |
|  | разножка ( продольная, поперечная) |  |  | + |
|  | прогнувшись, боковой с согнутыми ногами |  |  | + |
|  | б) с двух ног после наскоков: |  | + | + |
|  | прыжок со сменой ног в 3 позиции |  |  | + |
|  | после приседа |  | + | + |
|  | казак |  + | + | + |
|  | кольцом |  |  | + |
|  | в) толчки одной с места: прыжок махом(в сторону, назад) | + |  |  |
|  | г) толчком одной с ходу: подбивной ( в сторону, вперед) |  | + | + |
|  | Закрытый и открытый |  | + | + |
|  | д) подбивной в кольцо |  |  | + |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **5. Упражнения в равновесии:** |  |  |  |
|  | стойка на носках | + | + | + |
|  | равновесие в полуприседе | + | + | + |
|  | равновесие в стойке на левой, на правой |  + | + | + |
|  | равновесие в пoлvпpиceдe на левой, на правой |  | + | + |
|  | заднее равновесие |  |  | + |
|  | боковое равновесие |  + |  + | + |
|  | **6. Вращения с переступанием** |  |  |  |
|  | - скрестные | + |  |  |
|  | - одноименные от 180 до 540 |  |  | + |
|  | - разноименный от 180 до 360 |  | + | + |
|  | **7. Акробатика:** |  |  |  |
|  | мост | + |  |  |
|  | мост с одной ноги |  |  | + |
|  | кувырки (вперед, назад, боком) | + |  + |  + |
|  | стойки: на лопатках | + |  |  |
|  | на груди |  | + |  |
|  | махом на две и на одну руку |  |  | + |
|  | на предплечьях |  |  | + |
|  | **8. Упражнение со скакалкой** |  |  |  |
|  | - качания, махи: двумя руками, одной рукой | + |  |  |
|  | - круги скакалкой: 2 конца скакалки в 2-х руках | + | + | + |
|  | - скакалка сложена вдвое | + |  |  |
|  | - один конец скакалки в одной руке, середина в другой | + | + | + |
|  | - вращение скакалкой: вперед и назад | + | + | + |
|  | - скрестно вперед и назад |  | + |  |
|  | - двойное вращение вперед и назад |  |  + | + |
|  | - одной рукой прямую скакалку |  |  | + |
|  | - двумя руками из основного хвата |  |  | + |
|  | - обвивание и развивание вокруг тела | + |  |  |
|  | - передача около отдельных частей тела | + |  |  |
|  | - «мельницы» :в лицевой плоскости |  | + |  + |
|  | - поперечная, горизонтальная |  |  | + |
|  | **9. Упражнения с мячом** |  |  |  |
|  | - махи во всех направлениях, круги большие и средние | + |  |  |
|  | - передача около шеи и туловища, над головой, под ногами | + |  |  |
|  | - отбивы: однократные и многократные | + |  |  |
|  | - со сменой ритма | + | + | + |
|  | - разными частями тела |  | + | + |
|  | - броски и ловля: низкие (до 1 метра) одной и двумя руками | + | + | + |
|  | -перекаты: по полу | + |  |  |
|  | по рукам | + | + | + |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | по телу |  | + | + |
|  | по одной руке |  | + | + |
|  | по спине |  | + | + |
|  | **10. Упражнение с обручем**. |  |  |  |
|  | - махи одной и двумя руками во всех направления; | + |  |  |
|  | - круги одной и двумя руками вверху и внизу | + |  |  |
|  | - вращения правой и левой руками (вперед и назад) |  | + | + |
|  | - вращения на шее | + | + | + |
|  | - вращения вокруг туловища(талии) | + |  |  |
|  | - перекаты по полу в различных направлениях с вращением | + | + | + |
|  | - броски и ловля одной рукой вверх, после маха, после круга |  | + | + |
|  | - одной рукой вперед |  |  | + |
|  | - двумя руками вертушкой в горизонтальной плоскости |  + | + | + |
|  | - вертушки однократные и многократные одной рукой |  | + | + |
|  | - проход через обруч на месте и после обратного ката | + | + | + |
|  | - передача из одной руки в другую (в различных положениях) | + | + | + |
|  | **11. Упражнение с лентой.** |  |  |  |
|  | - махи, круги, восьмерки |  | + | + |
|  | - змейки, спирали |  | + | + |
|  | - бумеранги, передачи |  |  | + |
|  | **12. Упражнения с булавами** |  |  |  |
|  | - махи, круги |  | + | + |
|  | - постукивания, «мельницы» |  |  | + |
|  | - вращения вперед, назад (правой, левой руками поочередно) |  |  | + |
|  | **13. Специальные средства** |  |  |  |
|  | Музыкально-двигательное обучение: | + | + | + |
|  | - воспроизведение характера музыки через движения | + | + | + |
|  | - распознавание основных музыкально- двигательных средств |  | + | + |
|  | - танцы |  + | + |  + |
|  | - классический экзерсис |  |  | + |