

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ г. НОВОСИБИРСКА
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №218»

«Рассмотрено»


на педагогическом совете

Протокол

№ от «29» августа 2025 г.

«Согласовано»

Заведующий отделом
дополнительного образования

 / Н.В. Семёнова

«29» августа 2025 г.

«Утверждено»

Директор МАОУ СОШ №218

 А.А. Семернинов

Приказ от «29» августа 2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Группа мажореток «РитмБэнд»»

*Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
Уровень освоения программы: базовый*

Автор-составитель: Мусухранова Евгения Дмитриевна,
педагог дополнительного образования

Возраст учащихся: 11-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Новосибирск, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	4
1.3 Содержание программы Учебный план	5
1.4 Содержание учебного плана	5
1.5. Планируемые результаты	8
РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	9
2.1 Условия реализации программы	9
2.2 Оценочные материалы и формы аттестации	10
2.3 Методические материалы	10
2.4 Календарный учебный график	12
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	15

РАЗДЕЛ № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Мажоретки – это современное эстрадное направление, которое развивается на стыке спорта и танца и стремительно набирает популярность. Иное его название – «мажорет-спорт». Участницы мажорет-команды выступают с готовым спортивно-танцевальным номером в определенной секции: барабан, бáтон, бáтон-флаг, помпон.

Бáтон – это снаряд, используемый в мажорет-спорте и в бáтон твирлинге. Он представляет собой стальной стержень (жест) с двумя прорезиненными наконечниками. Бáтоном жонглируют, демонстрируя ловкость рук и координацию.

Бáтон твирлинг («baton twirling», от слова «twirler» - англ. вертеть, крутить) разновидность спорта, в котором одновременно осуществляются манипуляции металлическим жезлом при помощи рук и движения тела в определенном порядке.

Твирлинг в мажорет-спорте – это мастерство мажореток, работающих со специальными палочками бáтон, бáтон–флагами. В процессе обучения обучающиеся осваивают технику владения этими предметами в сочетании с хореографией, оттачивают элементы и повышают уровень мастерства.

На занятиях происходит непосредственное и всестороннее обучение ребенка на основе гармоничного сочетания музыкального, двигательного, физического, интеллектуального развития. Программа предусматривает формирование навыков участия в различных формах спортивной, творческой, деятельности (соревнования, фестивали, конкурсы, и т. д.). Так же программа способствует вовлечению детей в социально значимую деятельность и, конечно же, личностный рост каждого обучающегося.

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Программа предусматривает обучение технике владения бáтоном, в соответствии с требованиями мажорет-спорта. Сетевая – на базе школы №3 (кадеты).

Уровень сложности программы – стартовый.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время со стороны родителей, а также различных социальных организаций растет внимание к нетрадиционным и современным методам работы с детьми. Образ современного ребенка изменился, дети непрерывно осваивают актуальные технологии, поэтому образовательные учреждения идут в ногу со временем, создавая условия для развития детского потенциала. Учитывая интерес родителей и детей ко всему новому и востребованность дополнительных образовательных услуг, была создана дополнительная общеразвивающая программа «Детки-мажоретки».

Отличительные особенности программы. Программа объединяет и интегрирует в единое целое сразу несколько направлений: спорт, музыку, хореографию. В процессе обучения воспитанники осваивают технику владения бáтоном в комплексе с движениями тела и с использованием музыкального фона.

В процессе обучения и тренировок обучающиеся знакомятся с содержанием упражнений, и техникой их выполнения. У них воспитываются

важнейшие психофизические качества – сила, выносливость, ловкость, координация, в сочетании с морально-волевыми качествами личности – упорство, настойчивость, выдержка, целеустремленность. Также занятия мобилизуют у обучающихся не только физические качества, но и творческие – артистичность, эмоциональность, фантазия. Таким образом, программа способствует всестороннему и гармоничному развитию ребенка.

Данная программа не имеет аналогов в системе дополнительного образования детей в городе Саяногорске. Типовой программы в жанре мажореток не существует.

Адресат программы: в студию принимаются все желающие девочки в возрасте 11-13 лет, без конкурсного отбора, не имеющие медицинских противопоказаний. Основанием для приема в студию мажореток является личная мотивация обучающихся и желание их родителей.

Объём и срок освоения программы. Срок реализации – 1 год, 34 недели.

Формы обучения: Очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий. Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 часа, 68 часов в год.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – создание условий для физического развития, формирования и совершенствования творческого потенциала обучающихся средствами мажорет-спорта.

Задачи:

обучающие:

- познакомить с историей возникновения и развития движения мажореток, их атрибутами;
- обучать основным элементам владения батоном - I-III уровень;
- научить свободно двигаться в пространстве, выполняя простейшие перестроения, менять движения в соответствии с музыкальными фразами;

воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи;
- формировать и укреплять терпение, трудолюбие, выносливость, стремление к творческому росту, самодисциплина, ответственность;
- вырабатывать культуру поведения и общения;
- воспитывать общественно-активную творческую личность обучающихся;

развивающие:

- развивать физические возможности детей, способности к самоконтролю при выполнении движений, умения согласовывать движения тела с музыкой;
- развивать творчество детей, побуждать их к активным самостоятельным действиям.

•

1.3 Содержание программы Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие.	1	0	1
2.	Общая физическая подготовка	1	20	21
3.	Техника марша	1	15	16
4.	Основы хореографии	1	3	4
5.	ТВИРЛИНГ. Техника тела, работа с предметом - батон	0	3	3
6.	ТВИРЛИНГ. Распределение пространства	0	2	2
7.	Подготовка концертных номеров	0	20	20
8.	Итоговое занятие	0	1	1
	Итого:	4	64	68

1.4 Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

Теория

Понятие "мажоретки", краткая история возникновения и развития этого направления (видео презентация, беседа). Знакомство с содержанием занятий, правила поведения на занятиях и в учреждении. Инструктаж по технике безопасности.

2. Общая физическая подготовка

Теория

Понятие и значение для человека общеразвивающих упражнений, понятие ЗОЖ (режим, гигиена, питание).

Практика

- Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному и в колонну по два, по три.
- Ходьба: обычная ходьба, широким шагом, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, закрытыми глазами, приставным шагом, спиной вперед.
- Упражнения на развитие координационных способностей: сочетание движений ног и туловища с одноименным разноименным движением рук. Для формирования осанки ходьба с предметами на голове.
- Комплексы ОРУ, на все группы мышц.
- Упражнения на развитие прыгучести: прыжки через препятствие, прыжки с возвышения, прыжки на одной ноге.

3. Техника марша

Теория

Понятие «осанка», «корпус», необходимость формирования правильной

осанки. Специфика маршевого шага, темпо-ритм, особенности движения группой, перестроения.

Практика

- постановка корпуса;
- постановка ног;
- положение головы;
- маршевый шаг;
- упражнения на сохранение темпа;
- работа рук;
- работа в парах, группой;
- варианты движения колонной, линией, рядами.

4. Основы хореографии

Теория

Знакомство с понятием «хореография», с содержанием блока. Простейшая терминология хореографии. Понятия позиций рук и ног, наклонов поворотов, основных танцевальных движений. Понятия темпа, ритма, музыкального размера. Названия частей тела, названия упражнений.

Практика

Партерная гимнастика:

- упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп;
- упражнения для развития выворотности ног;
- упражнения для улучшения гибкости позвоночника;
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава;
- упражнения для исправления осанки;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

Упражнения для разминки:

- повороты головы направо, налево;
- наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой, «Уточка»;
- комплекс упражнений на развитие подвижности кисти;
- наклоны корпуса назад, вперед, в сторону;
- движения плеч: подъем, опускание плеч по очереди, одновременно, круговые движения плечами «Паровозик», «Незнайка»;
- повороты плеч, выводя правое или левое плечо вперед;
- повороты плеч с одновременным полуприседанием;
- движения руками: руки свободно опущены в низ, подняты вперед, руки в стороны, руки вверх;
- «Качели» (плавный перекал с полупальцев на пятки);
- чередование шагов на полупальцах и пяточках;
- прыжки поочередно на правой и левой ноге;
- простой бег (ноги забрасываются назад);
- «Цапельки» (шаги с высоким подниманием бедра);
- «Лошадки» (бег с высоким подниманием бедра);

- «Ножницы» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед);
- бег на месте и с продвижением вперед и назад.

Классический танец.

1. Постановка корпуса.

2. Положения и движения рук:

- подготовительная позиция;
- позиции рук (1,2,3);
- постановка кисти.

3. Положения и движения ног:

- позиции ног (выворотные 1,2,3);
- demiplie (по 1 позиции);
- relleve(по 6 позиции);
- легкий бег на полупальцах.
- перенос корпуса с одной ноги на другую (через battementtendu).

5. ТВИРЛИНГ. Техника тела, работа с предметом - батон

Теория

Понятия «батон», «батонтвирлинг». Просмотр видео студия мажореток «Билив». Техника безопасности при работе с батоном. Основные режимы батона:

- *Контакт* - движения вокруг тела, где это возможно;
- *Вращения/ роллы* – вращение батона кистью руки горизонтально, вертикально; вращение батона любой частью тела;
- *Подбрасывания* - подбрасывания батона в воздух.

Практика

Техника работы с предметом.

I уровень сложности.

«Мертвый батон» - батоном работают в разных направлениях, без вращения.

- Части жезла, варианты хвата: конечный хват, хват за основание жезла баланс – расположение жезла на части тела и соблюдение баланса (на кисте руки, на локте, на шее, на ноге, на пальце);
- Раскачивание - раскачивание батона, держась за один его конец (раскачивание из стороны в сторону «Тик-так», вертикальное раскачивание, раскачивание в одной плоскости);
- Скольжение – вертикальное скольжение батона в сжатой ладони.
- Скольжение батона по руке левой и правой впереди себя и сзади прокатывая по спине;
- Раскачивание батоном влево право;
- Круги рукой, «крендель»;
- Махи батоном влево право, вверх-вниз, поднять-опустить.

II уровень сложности.

Разные варианты вращения во все стороны, правой и левой рукой.

- «Каша» - горизонтальное вращение;
- «Весло» - вертикальное вращение (спереди, с боку, над головой);
- «Восьмерка» - вертикальное вращение одной рукой.
- Лоор (луп) –вертикальное и горизонтальное вращение кистью правой и левой руки, хват – за один наконечник батона.

- Перехват батона из правой в левую руку над головой и обратно (батон вращается, делая «восьмерку»).

III уровень сложности.

1- III Вращения.

- Roll (перекат) – через локоть, шею, кисть, ладонь;
- «Солнце» - вертикально обеими руками впереди себя.

2- III Броски.

- Низкий несложный бросок до 2-х метров (вращение батона в воздухе не требуется);
- Фигуры с низким и несложным броском (батон легко брошен и легко пойман захват ладонь «уточка»).

3- III Обмен.

- Различные варианты перебросов между всеми участницами и между подгруппами.

6. ТВИРЛИНГ. Распределение пространства

Теория

Понятие пространство, знакомство с техникой «держат» место, «центральная точка», симметрия и асимметрия, взаимодействие с группой, с аудиторией; положение прямо (анфас), полуоборот, профиль.

Практика

- упражнения на организацию сценического пространства;
- «контакт со зрителем»;
- построение рисунков, композиций.

Все упражнения отрабатываются с одновременными манипуляциями предметом - батоном.

7. Подготовка концертных номеров

Практика

- работа над рисунком и художественным образом номера;
- изучение отдельных танцевальных элементов;
- изучение переходов между элементами и способов их комбинирования;

Отработка движений, рисунка танцевальной композиции. Работа над правильным и синхронным исполнением движений и элементов.

8. Итоговое занятие . Оценка результативности за год. Поощрение лучших.

1.5.Планируемые результаты освоения программы

Предметными результатами освоения обучающимися программы являются следующие знания и умения:

- о фактах истории развития мажореток;
- выполнять элементы I-III уровней, свободное владение терминологией батон твирлинга и применение ее при выполнении элементов;
- объяснить правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять маршевые композиции выразительно и в соответствии с музыкальным сопровождением.

- соблюдать правил поведения на сцене и за кулисами.

Личностными результатами освоения обучающимися программы являются следующие умения:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты - проявление:

- устойчивой мотивации к занятиям;
- стремления к самореализации и самосовершенствованию;
- ответственности, трудолюбия и самодисциплины.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

Нормативная база:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012г №273. (с последующими изменениями);
- Приказ Минпросвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 №196;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав и локальные акты МБУДО Центра детского творчества.

Материально-техническое обеспечение:

- Просторный зал с зеркалами и высокими потолками;
- Раздевалкой со шкафчиками для хранения личных вещей.
- Магнитофон;
- Телевизор;
- Ноутбук;
- USB носители;
- Аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Инвентарь для каждого ребенка:

- Батон;
- Каремат;
- Теннисный мяч (3 шт);
- Концертный костюм мажоретки (мундир, юбка, пилотка, сапоги).

При дистанционном обучении используются:

- Видео фотокамера;
- Ноутбук или компьютер с выходом в интернет;
- Телефон.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

В процессе обучения учащиеся не получают прямых оценок своей деятельности. Наградой за старание служит радость от выступления перед публикой, мнение окружающих о танцевальном номере. Причем важна не только оценка в целом, но и индивидуальная оценка каждого участника – как он понравился окружающим.

В конце учебного года проводится открытый урок, на который приглашаются родители обучающихся школы. В процессе освоения программы проводятся промежуточная аттестация освоения теоретических и практических знаний.

Для текущего контроля теоретических знаний используются: педагогическое наблюдение, педагогический мониторинг, беседы, опросы, викторины. Для текущего контроля практических навыков: выполнение творческих заданий, индивидуальная работа, самоанализ, конкурсы. Текущий контроль проводится в течение учебного года с целью определения качества освоения материала по разделам программы. В зависимости от полученных результатов происходит корректировка индивидуальной работы с обучающимися.

Промежуточная аттестация проводится в декабре, в виде занятия (цикла занятий), на котором с использованием различных методов и заданий отслеживается качество освоения знаний и умений за период. Диагностика обученности и творческого развития производится в следующих параметрах:

1. Теоретическая подготовка (знания по основным разделам программы, и владение специальной терминологией).
2. Практическая подготовка – умение выполнять элементы батон твирлинга I-II-III уровней сложности, умение перестраиваться в движении, двигаться согласно музыкальному и художественному замыслу.
3. Общеучебные навыки (готовность к работе в коллективе, умение фантазировать, наглядно-образно мыслить, рассуждать и делать самостоятельные выводы, иметь произвольное внимание, память, ощущения и восприятие).
4. Личностное развитие (трудолюбие, пунктуальность, коммуникабельность, любознательность, общая культура).

2.3 Методические материалы

В процессе обучения применяются следующие элементы педагогических технологий:

- игровые - позволяют стимулировать обучающихся к учебной деятельности, повысить познавательную активность и способствует лучшему усвоению программного материала (музыкальные игры, инсценировки, народные игры, игры –загадки, игры-беседы и т.д.);

- личностно-ориентированные - позволяет приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающегося (проблемно-поисковый метод, дискуссионный и т.д.);

- здоровьесберегающие – система мер по охране и укреплению здоровья обучающихся (дыхательная гимнастика, динамические паузы, смена видов деятельности).

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие педагогические методы:

- Словесный – позволяет в кратчайший срок передать большой объём информации (рассказ, объяснение, беседа);
- Наглядный - способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, благодаря наглядным пособиям и техническим средствам (иллюстрации);
- Метод практического обучения - где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков (упражнения, творческие работы).

Общеразвивающее, профилактическое и воспитательное воздействие занятий по мажореткам возможно лишь при соблюдении ряда дидактических принципов:

- принцип **систематичности** обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании знаний, умений и навыков у обучающихся;
- принцип **постепенности** определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному»;
- принцип **индивидуальности** предполагает личностно-ориентированный подход к обучающимся, с учетом возрастных и психофизических особенностях каждого;
- принцип **доступности** предполагает, что изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил учащихся;
- принцип **соразмерности** нагрузки уровню и состоянию здоровья ребенка;
- принцип **чередования** нагрузки важен для предупреждения переутомления у детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений;
- принцип **наглядности** является одним из главных принципов работы с детьми. Наглядность играет важную роль в обучении движениям, неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. Принцип наглядности обязывает строить занятия с использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой, двигательной;
- принцип **сознательности и активности** предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

Занятия проводятся в кабинете, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет хорошо освещается и периодически проветривается.

Дистанционное обучение проходит в режиме онлайн и включает такие формы, как видеоуроки, мастер-классы, чаты с педагогом, тестирование.

Структура занятия.

1. **Подготовительная часть.** Основная цель – подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия.

Поклон. Разминка:

- Ходьба;
- Бег;
- Упражнения для рук и плеч;
- Упражнения для туловища;
- Упражнения для ног, прыжки;
- Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2. **Основная часть.** Основная цель – решение основных задач, предусмотренных учебной программой.

- Разучивание нового учебного материала;
- Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков.

3. **Заключительная часть.** Основная цель – постепенное снижение активности организма обучающихся.

- Дыхательная гимнастика;
- Упражнения на расслабление и снятие мышечного напряжения;
- Игра;
- Рефлексия. Поклон. Уход.

2.4 Календарный учебный график

№	ТЕМА	Ко л- во ча со в	Даты проведения				Приме- чание
			1 план	Фа кт	2 план	Фа кт	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ, по пожарной безопасности.	1ч.	02.09.		02.09.		
2.	Поклон. Ходьба: обычная, широким шагом, на носках, на пятках, спиной вперед.	1ч.	06.09.		06.09.		
3.	Ходьба в полу приседе, в приседе, с закрытыми глазами, приставным шагом.	1ч.	09.09.		09.09.		
4.	Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно.	1ч.	13.09.		13.09.		
5.	Построения и перестроения: из колонны по одному и в колонну по два, по три.	1ч.	16.09.		16.09.		
6.	Упражнения на развитие координации – стойка на одной ноге, «Ласточка».	1ч.	20.09.		20.09.		

7.	Упражнения для формирования осанки - ходьба с предметами на голове.	1ч.	23.09.		23.09.		
8.	Комплекс ОРУ, дыхательная гимнастика.	1ч.	27.09.		27.09.		
9.	Упражнения на развитие прыгучести: прыжки через препятствие, прыжки на одной ноге, прыжки с поджатыми ногами.	1ч.	30.09.		30.09.		
10.	Разминка по кругу и на середине зала.	1ч.	04.10.		04.10.		
11.	Постановка корпуса при маршевом шаге. Положение головы, рук.	1ч.	07.10.		07.10.		
12.	Разучивание маршевого шага – строевой прямой шаг	1ч.	11.10.		11.10.		
13.	Разучивание маршевого шага – мажореточный шаг	1ч.	14.10.		14.10.		
14.	Упражнения на развитие темпа «Ритмическое эхо», «Повтори»	1ч.	18.10.		18.10.		
15.	Движение группой строевым прямым шагом вариант 1	1ч.	21.10.		21.10.		
16.	Движение группой строевым прямым шагом вариант 2	1ч.	25.10.		25.10.		
17.	Движение колонной по одному мажореточным шагом	1ч.	28.10.		28.10.		
18.	Движение колонной по двое мажореточным шагом.	1ч.	01.11.		01.11.		
19.	Постановка позиции рук и ног.	1ч.	08.11.		08.11.		
20.	Упражнения на укрепление мышц спины, плеч.	1ч.	11.11.		11.11.		
21.	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	1ч.	15.11.		15.11.		
22.	Упражнения на развитие подвижности кисти.	1ч.	18.11.		18.11.		
23.	Комбинация на середине зала 1 часть	1ч.	22.11.		22.11.		
24.	Комбинация на середине зала 2 часть	1ч.	25.11.		25.11.		
25.	Комбинация на середине зала 3 часть	1ч.	29.11.		29.11.		
26.	Танцевальный шаг	1ч.	02.12.		02.12.		
27.	Прыжки на месте, с продвижением, по точкам.	1ч.	06.12.		06.12.		
28.	«Мертвый батон» - хват, баланс.	1ч.	09.12.		09.12.		
29.	Раскачивание, упражнение «Тик-так»	1ч.	13.12.		13.12.		
30.	Скольжение вертикальное, горизонтальное.	1ч.	16.12.		16.12.		
31.	Комбинация на середине зала «Мертвый	1ч.	20.12.		20.12.		

	батон»						
32.	Комбинация + перестроения	1ч.	23.12.		23.12.		
33.	Махи, круги рукой, «Крендель»	1ч.	27.12.		27.12.		
34.	Вертикальное вращение «Восьмерка» Инструктаж ТБ	1ч.	10.01		10.01.		
35.	Перехват батона из правой в левую руку над головой	1ч.	13.01.		13.01.		
36.	Горизонтальное вращение «Каша»	1ч.	17.01.		17.01.		
37.	«Солнце» - вертикально обеими руками впереди себя.	1ч.	20.01.		20.01.		
38.	Вертикальное вращение «Весло»	1ч.	24.01		24.01.		
39.	Лоор (луп) –вертикальное и горизонтальное вращение кистью правой и левой руки	1ч.	27.01.		27.01		
40.	Работа в парах – обмен.	1ч.	31.01.		31.01		
41.	Roll (перекат) – через локоть, шею.	1ч.	03.02		03.02.		
42.	Roll (перекат) – через кисть, ладонь.	1ч.	07.02.		07.02.		
43.	Комбинация №1	1ч.	10.02.		10.02.		
44.	Комбинация №2	1ч.	14.02.		14.02.		
45.	Комбинация №3	1ч.	17.02.		17.02.		
46.	Точки зала.	1ч.	21.02.		21.02.		
47.	Разучивание комбинации в диагонали.	1ч.	24.02.		24.02.		
48.	Построение в шахматном порядке с выполнением «Восьмерки»	1ч.	28.02.		28.02.		
49.	Движение стайкой с выполнением «Весло» над головой	1ч.	03.03.		03.03.		
50.	Построение в круг, движение по кругу	1ч.	10.03.		10.03.		
51.	Фигурная построения «Змейка» простая, оплетение.	1ч.	14.03.		14.03.		
52.	Дистанция при выполнении упражнений	1ч.	17.03.		17.03.		
53.	Повороты на месте – налево, направо; на 90 и 180°	1ч.	21.03.		21.03.		
54.	Перестроение в движении из круга в колонну.	1ч.	24.03.		24.03.		
55.	Построение в цепочку.	1ч.	28.03.		28.03.		
56.	Движение парами по диагонали.	1ч.	04.04.		04.04.		
57.	Перестроение в движении из колонны в колонну пар.	1ч.	07.04.		07.04.		
58.	Перестроение в движении из колонны в колонну по 3	1ч.	11.04.		11.04.		
59.	Фигурные построения «Большая	1ч.	14.04.		14.04.		

	звездочка»						
60.	Фигурные построения «Гребенка»	1ч.	18.04.		18.04.		
61.	Фигурное построение «Завиток»	1ч.	21.04.		21.04.		
62.	Фигурное построение «Волны»	1ч.	25.04.		25.04.		
63.	Фигурное построение «Шен»	1ч.	28.04.		28.04.		
64.	Слушание музыки, просмотр выступлений	1ч.	05.05.		05.05.		
65.	Упражнения «Смена поз» «Броски энергии со звуком»	1ч.	12.05.		12.05.		
66.	Упражнения «Хлопки», «Встреча»	1ч.	16.05.		16.05.		
67.	Упражнения на развитие синхронности	1ч.	19.05.		19.05.		
68.	Работа в разных ритмах.	1ч.	23.05.		23.05.		
	Итого	68					

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Матвеев А.П. «Физическая культура. Методические рекомендации по основам преподавания» - М.: Дрофа, 2003г.
2. Томсон Д. «Цель – стройная фигура» - М.: В.Секачев, ТОО «ТП, 1998г.»
3. Ланская И.И. «Стройная фигура: магия Афродиты» - СПб; ИК «Невский проспект», 2004 г.
4. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе» - М.: Тера-Спорт, 2001г.
5. Барышникова Т. «Азбука хореографии» - Москва, изд-во «Рольф», 2001г.
6. Ваганова А.Я. «Основы классического танца» - Санкт-Петербург, издательство «Лань», 2002г.
7. «Программы лауреатов V-го Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования детей» - Москва, ГОУ ЦРСДОТ, 2003 г.
8. Кулова, В. Ф. Мастерство хореографа : учеб.-метод. комплекс для студентов. – Тюмень : РИЦ ТГАКИ, 2009. – 24 с.
9. Основные требования к программе BatonTwirling – Freestyle _ Федерация BatonTwirling России.
10. Регламент Кубка России среди мажореток и барабанщиц _ Ассоциация мажореток и барабанщиц России.
11. Журнал "WorldDance" №7, 2007 г.
12. В.Соловьев «Азбука актера, режиссера и педагога любительского театра» - Сыктывкар, АО «Коми республиканская типография», 1994 г.
13. Интернет источники. Материалы сайтов:
<http://www.stremlenie.ru/>
<http://mazhoretki.ru/aboutus/>
<http://cestacz.com/2011/06/sorevnovanija-mazhoretok-v-podebradech/>
<https://ok.ru/majoretka/topic/69081534862813>

