

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»

«Утверждено»  
Приказом директора  
№ 53 от 29.05.2015  
Директор \_\_\_\_\_ Д.А. Воронков

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
протокол № 4 от 26.05.2015г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«РЕЛЕВЕ»**

Возраст обучающихся: (6-15 лет)

Срок реализации: 4 года

Составитель: Маслова Ирина Владимировна

тренер-преподаватель

по художественной гимнастике

г. Моршанск - 2015

## СОДЕРЖАНИЕ

Информационная карта.....	3
Пояснительная записка .....	4
Учебно-тематический план .....	12
Содержание программы.....	20
Система контрольных и зачётных требований.....	24
Методическое обеспечение.....	26
Список литературы.....	54
Приложения 1.....	57
Приложение 2.....	59
Приложение 3.....	62
Приложение 4.....	63

# ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

- 1.ОРГАНИЗАЦИЯ:** МБОУ ДО ДЮСШ
- 2.НАЗВАНИЕ ПРОГРАММЫ:** ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА «РЕЛЕВЕ»
- 3.СОСТАВИТЕЛЬ:** МАСЛОВА ИРИНА ВЛАДИМИРОВНА
- 4.СВЕДЕНИЯ О ПРОГРАММЕ:**
- 4.1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ:** ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
- 4.2.НАПРАВЛЕННОСТЬ:** ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
- 4.3. ТИП ПРОГРАММЫ:** МОДЕРНИЗИРОВАННАЯ
- 4.4.ВИД ПРОГРАММЫ:** ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
- 4.5.ВОЗРАСТНОЙ ДИАПОЗОН:** 6 – 15 ЛЕТ
- 4.6.ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ:** 4 ГОДА
- 5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ МЕТОДИЧЕСКОГО СОВЕТА:**  
ПРОТОКОЛ №4 ОТ 26.05.2015

## **Пояснительная записка**

Общеобразовательная программа «РЕЛЕВЕ» разработана для обучающихся от 6–15 лет. Программа рассчитана на 4 года обучения и предусмотрена для обучающихся, как имеющих так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к занятиям физической культурой и спортом, имеющих медицинский допуск.

Программа написана с учетом рекомендаций на основании Федерального закона от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2008, N 30 (ч. II), ст. 3616, N 52 (ч. I), ст. 6236; 2009, N 19, ст. 2272, N 29, ст. 3612, N 48, ст. 5726, N 51, ст. 6150; 2010, N 19, ст. 2290, N 31, ст. 4165, N 49, ст. 6417; N 51 (ч. III), ст. 6810; 2011, N 9, ст. 1207, N 17, ст. 2317, N 30 (ч. I), ст. 4596, N 45, ст. 6331, N 49 (ч. V), ст. 7062, N 50, ст. 7354, N 50, ст. 7355, 2012, N 29, ст. 3988, N 31, ст. 4325, N 50 (ч. V), ст. 6960, N 53 (ч. I), ст. 7582) и Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525) и определяет условия и требования к спортивной подготовке в соответствии с Федеральным законом. Приказ Минспорта России от 05.02.2013 N 40 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.09.2013 N 29884)

### **Направленность образовательной программы**

Основной целью образования в системе физической культуры и спорта является обучение и воспитание занимающихся различного уровня подготовленности. Достижение этих целей зависит от того, как будет сформировано содержание образования.

Цель программы – внести желательные изменения в опыт, понимание (образ мышления) и поведение (образ жизни) обучаемых. В образовании объединяются обучение, воспитание и развитие, обеспечивающие готовность личности к выполнению социальных и профессиональных задач.

В образовании индивид осваивает систему ценностей, знаний, умений и навыков, соответствующих его интересам и общественным ожиданиям. В образовательном процессе участвуют ученики и преподаватель, образовательная программа, содержание образования, методы и средства обучения, группа, коллектив единомышленников, спортивная школа, общеобразовательная школа, окружающая среда в целом и, прежде всего, культурная среда и менталитет общества.

Самым действенным фактором образования были и остаются отношения и действия тренера-преподавателя, который определяет собой ту или иную степень успешности образования. Все образовательные процессы носят двусторонний характер: каждому действию педагога соответствует определённая деятельность учеников или обучающихся. Тренер-преподаватель специально организуют познавательную работу учащихся в соответствии со своими действиями. Деятельность педагога по организации творческой активности обучаемых имеет решающее значение и не может быть отменена или заменена каким-либо другим процессом. Образовательный процесс невозможен также без поддержания учителем интереса, любопытства, любознательности и положительного эмоционального настроения учеников. Устойчивый интерес учеников побуждает их к дальнейшей мыслительной деятельности и реалистической самооценке достижений лучше и с большей пользой, чем мотивы экзаменационного успеха и внешних поощрений.

Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа, поощрения, наказания и коррекции. На каждом из этапов освоения программы важна оценочная реакция учителя в процессе обучения, оценка действий и творческих заданий, экзамены создают предпосылку для дальнейшего хода успешного образования. Но при этом существенно учитывать те моральные и физические усилия со стороны занимающегося. В процессе образования постоянно осуществляется эмоциональное развитие учащихся. Всё содержание образования наполнено познавательно-теоретическими, эстетическими, социальными, экономическими, политическими, гедонистиче-

скими, религиозными ценностями и отношениями. Их структура изменяется под влиянием образования.

Во-первых, учащиеся усваивают критерии и пути выбора эмоционально приемлемых для себя ситуаций и проблем.

Во-вторых, в диапазон этого выбора включаются всё более отдалённые от конкретных и сугубо личных для учеников ситуации и проблемы.

В-третьих, по мере развития учащихся их эмоции становятся всё менее связанными с физической активностью, менее непосредственными и экспрессивными. Предвидение целей и мотивов учеников лежит в фундаменте образовательного процесса. Он не может начаться до осознания учителем характера и уровня способностей и имеющихся достижений детей, их сильных и слабых сторон, среды их общения и семейной обстановки, интересов и вкусов.

Образовательная программа «РЕЛЕВЕ» является модифицированной, по направленности – физкультурно-оздоровительной, по уровню освоения – углубленной, по способу подачи содержания и организации учебного процесса – комплексной, вертикально – горизонтальной.

### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.**

Именно с этими характеристиками учеников соотносятся ближайшие и отдалённые цели образовательного акта и всего учебного курса содержание образования в программе. Диагностика возможностей и способностей учащихся предшествует образовательному процессу и осуществляется на всём его протяжении.

Образование предполагает искусство тренера-преподавателя (чаще всего как лидера группы) предоставлять ученикам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования отвечает целям (потребностям) учащихся, а также социально детерминированным целям. Обе группы целей должны иметь гармонизирующую их общую часть.

Содержание образования в программе для этапа спортивного оздоровления (СОЭ) с обучающимися в возрасте 6 лет направлено на оптимизацию учебного тренировочного процесса. Через два года занятий в группах раннего физическо-

го развития детей можно направить в группы начальной подготовки по спортивным специализациям: художественной гимнастики, акробатики. Рекомендации для родителей основаны на обучаемости занимающихся их анатомических, физиологических и психических способностях. Обучаемость включает в себя способности к научению, запоминанию, ассоциации и упражнению. Программа предусматривает поэтапное развитие способностей.

Эффективность работы тренера-преподавателя во многом зависит от учебных планов и программ. Мною разработана учебная программа в области обучения жизненно необходимым двигательным навыкам, направленному физическому развитию в нашей стране на начальном уровне получения образования в спортивных образовательных учреждениях.

**Педагогическая целесообразность** обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в занятия физической направленности.

**Отличительной особенностью** данной программы является объект – объект – объект – субъектные, субъект – субъектные отношения между тренером-преподавателем и воспитанником. Стремление к общим стандартам техники, средств и методов технической подготовки в стремлении достичь высоких результатов. Поэтому необходима творческая работа тренера над индивидуальными особенностями воспитанников. При этом следует учитывать, что индивидуальные особенности развития каждого из обучаемых редко вполне соответствуют типовым характеристикам, о которых написано в руководствах. В связи с этим следует говорить о необходимости учитывать индивидуальные особенности развития и подготовленности обучаемых. Следовательно, главной задачей процесса совершенствования личности обучаемых в теоретическом, техническом и тактическом развитии является усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики, кинематики и ритма с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

### **Цель и задачи:**

Настоящая программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с воспитанниками.

На фоне социальных и экономических катаклизмов общества идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций, причем большую долю среди них составляют различные клубы и секции, где готовят спортсменов различного уровня. При этом профессионализм педагогов-тренеров, занимающихся подготовкой спортсменов такого типа, к сожалению, часто не соответствует современным профессиональным требованиям, предъявляемым к специалистам этого уровня.

### **Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих**

В настоящее время еще остаются открытыми вопросы изучения особенностей обучения и воспитания спортсменов высокого класса, которые отличаются некоторой особенностью в развитии своих личностных качеств, в силу специфики своей профессиональной спортивной деятельности. Знание закономерностей формирования личности спортсмена в процессе ее профессионального спортивного становления позволяет оптимизировать процесс воспитания подрастающего поколения.

Практика работы с детьми в возрасте 6 лет присутствует повсеместно. Но в связи с отсутствием должного уровня профессионализма тренеров в ходе соревновательной и учебно-тренировочной практики нередки случаи выработки негативных рефлексов и восприятия спорта. Не профессионализм приводит к потере интереса к занятиям на фоне формирующегося отрицательного эмоционального отношения к различным видам спорта, как со стороны спортсменов, так и со стороны людей, которые непосредственно сталкиваются со спортивной практикой.

При работе с детьми, пришедшими заниматься в группы спортивно-оздоровительного этапа в ДЮСШ выявлены необходимые условия, которые необходимо создать и возможные проблемы, которые необходимо устранить для выполнения задач воспитания, обучения и развития.



Рассмотрим основные из них:

1. Установление контакта с каждым родителем для получения информации о ребёнке, создания родительских советов и организации контроля за поведением.
2. Отсутствие у детей знаний о правильном поведении на занятии.
3. Небольшой объём знаний в области физической культуры.
4. В большинстве случаев слабое физическое развитие.
5. Отсутствие привычки трудиться.
6. Низкий уровень двигательной активности.
7. Ослабленное здоровье.
8. Отсутствие положительного примера и влияния в семьях. Во многих семьях конфликтные ситуации или другие социальные проблемы.
9. Отсутствие положительного опыта спортивной деятельности.
10. Отсутствие, каких либо целей в жизни.
11. Отсутствие общественно полезных авторитетов.
12. Низкий уровень развития психологических качеств.
13. Отсутствие должного интереса к занятиям, непонимание и нежелание укреплять свое здоровье.
14. Отсутствие элементарных теоретических знаний по ЗОЖ.
15. Низкий уровень основных учебных умений.
16. Слабо развито или деформировано умение само выражаться, строить отношения с окружающими людьми.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- обучение двигательным умениям и навыкам;
- обучение правилам поведения на занятиях;

**Развивающие:**

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками;

- приобретение соревновательного опыта.
- формирование социальной активности: общение в группе, навыки дисциплины;

**Воспитательные:**

- воспитание интереса к занятиям физической культуры и спортом;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к товарищам по спортивной группе;
- воспитание коммуникативных навыков;

## **РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для реализации общеобразовательной программы «Релеве» по художественной гимнастике на спортивно – оздоровительном этапе необходимы методические и учебные пособия:

1. Хореографический зал с зеркальными стенами;
2. Ковровое покрытие;
3. Индивидуальные коврики для обучающихся;
4. Пианино;
5. Аудиоаппаратура – диски (СД), флешка;
6. Компьютер, принтер; проектор;
7. Гимнастическая скамья;
8. Спортивные маты;
9. Скакалка, обруч, мяч, гимнастические палки,
10. Видео ролики;
11. Карточки, фотографии;
12. Стенд отделения, стенгазета;
13. Шкафы для хранения предметов;
14. Раздевалки;
15. Спортивная форма (гимнастические купальники, балетки)

## **КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Программа осуществляется во взаимодействии

Тренер - ученик – родитель

Участие принимают концертмейстер, медицинская сестра,  
администрация МБОУ ДО ДЮСШ

## План учебно-тренировочной работы

Разделы программы	Часовая нагрузка			
	1год	2год	3год	4год
1. Теоретическая подготовка	6	6	6	6
2. Хореографическая подготовка	60	60	50	50
3. Общая физическая подготовка	76	76	76	76
4. Специальная физическая подготовка (акробатические элементы)	72	72	72	72
5. музыкально-подвижные игры	60	60		
6. Работа над развитием творческих способностей	-	-	70	70
7. Контрольно-переводные испытания	2	2	2	2
8. Медицинское обследование	2 раза в год вне сетки часов			
9. Концертная деятельность, участие в конкурсах, фестивалях, культурно-массовых мероприятиях города и области	Вне сетки часов			
<b>Итого:</b>	<b>276 ч.</b>	<b>276 ч.</b>	<b>276 ч.</b>	<b>276ч</b>

Зав. По УВР \_\_\_\_\_ (Е.Н. Черных)

## Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Год обучения			
		1	2	3	4
<b>I.</b>	<b>Теоретический раздел</b>				
<b>1.1</b>	Исторические факты развития хореографии	1	1		
<b>1.2</b>	История костюма	1	1		
<b>1.3</b>	Значение музыки в хореографии	1	2	1	1
<b>1.4</b>	Культура поведения	1	1		
<b>1.5</b>	Значение хореографической подготовки				
<b>1.6</b>	Характеристика средств, применяемых на уроках хореографии	2	1	1	1
<b>1.7</b>	Воспитание выразительности в движениях			2	2
<b>1.8</b>	Как выявить способность к творчеству			2	2
	<b>Итого:</b>	6	6	6	6
<b>II.</b>	<b>Практический раздел</b>				
<b>1.</b>	<b>ОФП</b>	76	76	76	76
<b>1.1</b>	Упражнения на силу	25	25	30	30
<b>1.2</b>	Упражнения на выносливость	15	15	25	25
<b>1.3</b>	Упражнения на прыгучесть	36	36	21	21
<b>2.</b>	<b>СФП</b>	72	72	72	72
<b>2.1</b>	Упражнения для растяжки	10	15	15	15
<b>2.2</b>	Упражнения для гибкости	10	15	15	15
<b>2.3</b>	Упражнения для координации	10	10	10	10
<b>3.</b>	<b>Акробатические элементы</b>				
<b>3.1</b>	«Колесо»,	10	2	2	2
<b>3.2</b>	«Переворот вперед»,		10	5	5
<b>3.3</b>	«Кувырок вперед на прямых ногах», назад	12			

<b>3.4</b>	«Переворот назад»		10	10	10
<b>3.5</b>	«Колесо на локтях»	10	5	5	5
<b>3.6</b>	«Переворот на локтях»	10	5	5	5
<b>4.</b>	Хореографическая подготовка	60	60	50	50
<b>4.1</b>	Экзерсис у опоры	20	20	15	15
<b>4.2</b>	Экзерсис на середине	20	20	20	20
<b>5.</b>	Прыжковые связки				
<b>5.1</b>	«Прыжок шагом»		5	5	5
<b>5.2</b>	«Прыжок касаясь»		5	5	5
<b>5.3</b>	«Казачок», «Щучка»	10	5		
<b>5.4</b>	«Подбивной»	10	5	5	5
<b>6.</b>	Работа над развитием творческих способностей			70	70
<b>6.1</b>	Пантомима			20	20
<b>6.2</b>	Импровизация			20	20
<b>6.3</b>	Композиция и постановка танца			30	30
<b>7.</b>	Контрольно - переводные испытания				
<b>7.1</b>	ОФП	1	1	1	1
<b>7.2</b>	СФП	1	1	1	1
<b>8.</b>	Медицинский осмотр	2	2	2	2
<b>9.</b>	Участие в культурно – массовых мероприятиях; Исследование (анкетирование, тестирование)	Вне календарного плана			
	Итого:				
	Всего:	<b>276ч</b>	<b>276ч</b>	<b>276ч</b>	<b>276ч</b>

Зав. По УВР \_\_\_\_\_ Е.Н. Черных

## ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ 1 ЭТАПА

N п/п	Раздел программы	часы	Сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
Практический раздел		270											
<b>1.</b>	ОФП	76	8	6	8	8	8	8	8	6	8	8	
<b>1.1</b>	Упражнения на силу	26	3	1	3	3	3	3	3	1	3	3	
<b>1.2</b>	Упражнения на выносливость	24	2	1	3	3	3	3	3	1	3	2	
<b>1.3</b>	Упражнения на прыгучесть	26	3	1	3	3	3	3	3	1	3	3	
<b>2.</b>	СФП	72	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	2
<b>2.1</b>	Упражнения для растяжки	12	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>2.2</b>	Упражнения для гибкости	14	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>2.3</b>	Упражнения для координации	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
<b>3.</b>	Акробатические элементы	36	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	
<b>3.1</b>	«Колесо»,	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
<b>3.2</b>	«Кувырок вперед на прямых ногах»,	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
<b>3.3</b>	«Колесо на локтях»	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
<b>3.3</b>	«Переворот на локтях»	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	

<b>4.</b>	Хореографическая подготовка	60											
<b>4.1</b>	Экзерсис у опоры	20	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2
<b>4.2</b>	Классический станок	10	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>4.3</b>	Народный станок	10	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1
<b>4.4</b>	Экзерсис на середине	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
<b>5.</b>	Прыжковые связки	10	2	1	1	1	1	1	1		1	1	
<b>5.1</b>	«шагом»	2	0,5		0,5		0,5				0,5		
<b>5.2</b>	Касаясь в кольцо	2		1					1				
<b>5.3</b>	«подбивной»	2	0,5		0,5		0,5				0,5		
<b>5.4</b>	«казачок»,	4	1			1		1				1	
<b>6.</b>	Работа над развитием творческих способностей	70											
<b>6.1</b>	пантомима	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
<b>6.2</b>	импровизация	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
<b>6.3</b>	Композиция и постановка танца	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
<b>7.</b>	КПИ	2											
<b>7.1</b>	ОФП			1							1		
<b>7.2</b>	СФП			1							1		
<b>8.</b>	Диагностические исследования		Вне календарного плана										
<b>9.</b>	Медицинский осмотр		Вне календарного плана										
<b>10.</b>	Итого часов		<b>276ч</b>										



## ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ 2 ЭТАПА

N п/п	Раздел программы	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
<b>Практический раздел</b>		270											
<b>1.</b>	<b>ОФП</b>	76	8	8	7	8	8	7	7	8	7	8	
<b>1.1</b>	Упражнения на силу	22	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	
<b>1.2</b>	Упражнения на выносливость	22	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	
<b>1.3</b>	Упражнения на прыгучесть	32	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	
<b>2.</b>	<b>СФП</b>	72	8	9	8	7	7	7	7	7	7	3	2
<b>2.1</b>	Упражнения для растяжки	12	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>2.2</b>	Упражнения для гибкости	14	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>2.3</b>	Упражнения для координации	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
<b>3.</b>	<b>Акробатич-ие элементы</b>	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
<b>3.1</b>	«Колесо»,	5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
<b>3.2</b>	«Переворот вперед»,	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
<b>3.3</b>	«Кувырок вперед на прямых ногах»,	5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
<b>3.4</b>	«Переворот назад»	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
<b>3.5</b>	«Колесо на локтях»	8	1	1	1	1	1	1	1	1			
<b>3.6</b>	«Переворот на» локтях	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1		

<b>4.</b>	Хореография	<b>50</b>	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
<b>4.1</b>	Экзерсис у опоры	<b>20</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
<b>4.2</b>	Класс-ий станок	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
<b>4.3</b>	Народный станок	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
<b>4.4</b>	Экзерсис середина	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
<b>5.</b>	Прыжки-связки	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
<b>5.1</b>	«шагом»	2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	
<b>5.2</b>	«касаясь»	2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	
<b>5.3</b>	«подбивной»	2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	
<b>5.4</b>	«казак», «щучка»	4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	
<b>6.</b>	Разв. твор-их спо- собностей	70	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
<b>6.1</b>	Пантомима	16	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	
<b>6.2</b>	Импровизация	32	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	
<b>6.3</b>	Композиция танца	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>7.</b>	<b>КПИ</b>	4		2								2	
<b>7.1</b>	<b>ОФП</b>	2		1								1	
<b>7.2</b>	<b>СФП</b>	2		1								1	
<b>8.</b>	Диагностические исследования	Вне календарного плана											
<b>9.</b>	Медицинский осмотр	Вне календарного плана											
<b>10.</b>	Итого часов	<b>276ч</b>											

**Наполняемость учебных групп и максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности в соответствии с учебной программой**

таблица №1

ГОД ОБУЧЕНИЯ СОЭ	КОЛ-СТВО ДЕТЕЙ В ГРУППЕ	КОЛ-СТВО ЗАНЯТИЙ В НЕДЕЛЮ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ (ЧАС)	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО ЧАСОВ В ГОД
1	20-30	3	2	6	276
2	20-25	3	2	6	276
3	15-20	3	2	6	276
4	15-20	3	2	6	276

Таблица №2

Этап подготовки	Период обучения	возраст	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)	Минимальные требования к спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	4 года	6-15	15	30	6	Стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся с основами технических навыков в художественной гимнастике

# Содержание программы

## 1. Вводное занятие

На данном занятии знакомство с хореографией, что такое танец. Откуда идут его истоки? Как овладевают этим искусством? Узнают о том, как зародился танец, какие бывают танцы, в чем их отличие. Знакомятся с тем, что необходимо для занятий танцем (танцевальная форма, обувь). Чем дети будут заниматься на протяжении учебных лет.

## 2. Партерная гимнастика

Партерная гимнастика или партерный экзерсис. Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Экзерсис бывает партерный, классический, народно-характерный, джазовый и в стиле «модерн». Что такое партерный экзерсис и зачем его надо выполнять? П.э.- это упражнения на полу, которые позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развить гибкость, эластичность стоп.

Для этих занятий необходимы мягкие коврики, на которых будет удобно заниматься на полу.

## 3. Упражнения на ориентировку в пространстве

Данная тема позволит познакомиться с элементарными перестроениями и построениями (такими как: круг, колонна, линия, диагональ, полукруг и др.), научит детей четко ориентироваться в танцевальном зале и находить свое место. В дальнейшем, повторяя и закрепляя этот раздел, дети научатся в хореографических этюдах сменять один рисунок на другой.

## 4. Упражнения для разминки

Данный раздел поможет детям подготовиться к началу занятия, разовьет у ребенка чувство ритма, умение двигаться под музыку. Послужит основой для освоения детьми различных видов движений, обеспечивающих эффективное

формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе «РЕЛЕВЕ».

### 5. Народный танец

В данном разделе знакомство с элементами народного танца: позициями и положениями рук и ног, с различными танцевальными движениями, познакомятся с танцевальными перестроениями. Каждый учебные год внесет свои изменения в процесс освоения материала. С каждым годом он будет более насыщенный и сложный. После освоения комплекса различных движений дети будут знакомиться с танцевальными комбинациями, построенными на данных движениях. А из этих комбинаций в дальнейшем будут составлены и разучены тренировочные танцевальные этюды. Занятия народным танцем позволят детям познакомиться с основами актерского мастерства, помогут, развить в них более раскрепощенную личность

### 6. Классический танец

Классический танец – основа всей хореографии. Он поможет познать свое тело, научиться грамотно, владеть руками и ногами, исполняя тот или иной танцевальный элемент. На занятиях классическим танцем, дети познакомятся с основными позициями рук и ног, различными классическими движениями (*battement tendu, demi plie* и др.), познакомятся с квадратом А.Я.Вагановой.

С каждым учебным годом к более простым танцевальным движениям будут добавляться более сложные. В финале ознакомления с данным разделом предлагается разучить танцевальные этюды.

# СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

## ПЕРВЫЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ

ЦЕЛЬ	ЗАДАЧИ		
	обучающие	развивающие	воспитательные
Развить координацию движений, укрепить мускулатуру, дать понятие «коллективное творчество»; Развитие творческих способностей; создание танцевальных произведений;	Научить детей правильно держаться на сцене, ориентироваться в её пространстве, научить держать рисунок танца, ровняться, обращаться с партнёром по танцу и с реквизитом;	Продолжить развитие физических данных, эмоциональности, выполнения творческих игровых заданий, критичность и самокритичность; познакомиться с устройством сцены, законами сцены, развить смелость перед выходом.	Воспитать чувство ответственности каждой воспитанницы за успех общего дела, выносливости, эмпатии, доброжелательного отношения к товарищам, бережное отношение к сценическому костюму и реквизиту, организованность во время репетиций и концертных выступлений;

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

№п/п	ТЕМА	ЧАСЫ
1.	Исторические факты развития хореографии	1
2.	История костюма	1
3.	Значение музыки в хореографии	2
4.	Культура поведения	2
	ИТОГО ЧАСОВ	6

# СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

## ВТОРОЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ

На втором этапе приобретенные способности, навыки, умения совершенствуются и закрепляются. Часы остаются прежними – 276 часов, но увеличивается количество часов работы над развитием творческих способностей, физической подготовки.

**Цель:** Образное мышление плюс техническое мастерство довести до совершенствования.

**Задача:** достижение абсолютного владения своим телом, уверенности в себе, снятие всех психологических комплексов на сцене и в жизни.

ЦЕЛЬ	ЗАДАЧИ		
	<i>обучающие</i>	<i>развивающие</i>	<i>воспитательные</i>
Создание новых танцевальных номеров, развитие творческого перевоплощения, совершенствование исполнительского мастерства, проявление инициативы в создании танцевальных номеров	Разучивание и дальнейшее усложнение комбинаций у станка и на середине зала, освоение трюковых элементов, вращений.	Развитие физических данных, памяти, внимания, выразительности движений, развитие педагогических задатков, кругозора	Воспитание профессионализма, чувства уверенности в себе, коллективизма, выносливости, самосовершенствования, любознательности

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ВТОРОГО ЭТАПА

№ п/п	ТЕМА	ЧАСЫ
<b>1.</b>	Значение хореографической подготовки	1
<b>2.</b>	Характеристика средств, применяемых на уроках хореографии	1
<b>3.</b>	Воспитание выразительности в движениях	2
<b>4.</b>	Как выявить способность к творчеству	2
	Итого часов:	6

## **Контрольные качественные показатели уровня**

### **физической культуры**

#### **обучающегося младшего школьного возраста**

1. Знание основных правил проведения самостоятельных тренировочных занятий, приёмов элементарного контроля за своим самочувствием.
2. Содержания и назначения простейших закаливающих процедур.
3. Умение самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику.
4. Умение организовать подвижную игру со сверстниками.
5. Владение основами техники и тактики различных упражнений.
6. Знание интересных фактов из истории спорта и примеров достижений в совершенствовании здоровья средствами физической культуры и спорта.
7. Знание основных событий в МБОУ ДО ДЮСШ, городе.

## **Контрольные качественные показатели уровня**

### **физической культуры**

#### **обучающегося среднего школьного возраста**

1. Знание основных правил тренировки и умение применять их при организации самостоятельных занятий;
2. Знание основных правил, приёмов и методов самоконтроля;
3. Владение широким кругом двигательных умений;
4. Систематическая физическая активность;
5. Разносторонняя физическая подготовленность на уровне контрольных упражнений;
6. Осведомлённость о текущих событиях в МБОУ ДО ДЮСШ, городе.
7. Знание и умение показать комплекс упражнений



**Контрольные качественные показатели уровня  
физической культуры  
обучающегося старшего школьного возраста**

1. Знание теоретических основ физической тренировки и умение применять их на практике.
2. Знание медико-биологических основ физической тренировки и умение применять их при диагностике своего состояния.
3. Умение анализировать технику физических и спортивных упражнений.
4. Владение двигательными умениями и навыками в пределах возрастных контрольных упражнений.
5. Знание комплексов упражнений:
  - общефизической направленности;
  - развития скоростно-силовых качеств;
  - развития гибкости,
  - профилактики нарушения осанки,
  - развития выносливости
  - владение основами хореографии.

## Методическое обеспечение

В основе обучения лежат дидактические **принципы педагогики**: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.

В основу программы были заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивной школы и основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

**Принципы комплексности** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

**Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов функционирования спортивной школы, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа, ранее изданных программ были определены следующие разделы учебной программы: пояснительная записка; организационно-методические указания; учебный план; план-схема годового цикла; контрольно-нормативные требования; программный материал для практических и теоретических занятий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные меро-

приятия; врачебный контроль;

В данном разделе программы приводится перечень основных средств и методов общей специальной физической и технико-тактической подготовки. Наиболее универсальным тренировочным средством для учащихся спортивно - оздоровительного этапа являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в учебно-тренировочном процессе. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определение акцента на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости. Отечественные и зарубежные специалисты считают эффективным методом подготовки юных спортсменов использование разработанных тренировочных заданий определенной направленности.

В методическом кабинете формируется информационный банк данных по разнообразной тематике, набор методической справочной литературы, перечень подписных изданий. МБОУ ДО ДЮСШ оснащается техническими средствами обучения, есть постоянный выход в сеть Интернет для использования информационно – коммуникационных технологий в образовательном процессе.

\* разработаны методические рекомендации, учебно-методические материалы, контрольные измерители по ОФП, СФП, сценарии массовых мероприятий, лекций, беседы с учащимися и т.д.;

\*разработана методика тестирования основных двигательных качеств;

\*ежегодно проводится итоговая аттестация по ОФП, СФП

\* совершенствуется система набора на спортивно-оздоровительный этап;

## **ПРЕДЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Работа этапа предполагает контроль во время творческих показов внутри группы, открытых занятий для других групп, родителей, педагогов.

Работа по программе предполагает проведение зачетов в конце учебного года. Формой зачетов может быть отчетный концерт или конкурс.

К концу обучения учащиеся должны уметь:

- выполнять любые отработанные задания в присутствии зрителей;
- самостоятельно, определив персонаж и выбрав с помощью педагога музыку. Рассказать истории выбранного персонажа танцевально-пластическими образами;
- повторить танцевально-ритмический рисунок заданный педагогом;
- отличить черты классического и народного танца в показанном педагогом видеоматериале.

## **ФОРМЫ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для спортивно-оздоровительного этапа содержание работы включает в себя:

- Выполнение и сдачу контрольно-переводных нормативов по ОФП И СФП согласно возрасту обучающегося;
- Участие в культурно – массовых мероприятиях муниципального и регионального уровней;
- Участие в конкурсах и фестивалях муниципального и регионального уровней;
- Участие в летней оздоровительной компании:
- Лагерь дневного пребывания «Олимпийские надежды»,
- «Ромашка»,
- «Спутник».

## **Структура общеобразовательной программы**

1. «Теоретическая подготовка»,
2. «Базовая хореография»,
3. Пантомима - Программа «Мим»,
4. «Физическая подготовка» «Акробатические элементы»,
6. «Импровизация»
7. «Композиция танца».

### **Раздел «Теоретическая подготовка»**

Включает в себя темы, которые способствуют всестороннему развитию личности. Беседы о хореографии, музыке, костюме способствуют приобщению детей к миру искусства.

### **Раздел «Базовая хореографическая подготовка»**

Содержит элементы классического, бального, эстрадного танцев. Упражнения этого раздела способствуют формированию правильной осанки, помогают исправить физические недостатки, развить подвижность суставов. «Профилирующая хореография» содержит элементы равновесия, повороты, прыжки, волны, взмахи. Эти элементы выполняются в различных соединениях. Задача педагога – правильная постановка корпуса, рук, ног, головы, развитие физических данных.

### **Раздел «Пантомима»**

Включает в себя программу «Мим», способствующую развитию пантомимики, выразительности поз, жестов, развивает фантазию детей, образное мышление.

### **Раздел «Физическая подготовка»**

Включает силовые упражнения на развитие физических данных, укрепления мышечного аппарата, силы, выносливости. «Акробатические элементы» (перевороты вперёд, назад, колесо, стойки) содержат технические упражнения, которые делают танцевальные композиции оригинальными и спортивными.

### **Раздел «Импровизация»**

Содержит работу с детьми над творческими изысканиями. Задача – развитие танцевальной выразительности.

## **Раздел «Композиция и постановка танца»**

Включает решение творческих вопросов, связанных с постановкой хореографического номера. На занятиях логически сочетаются все виды деятельности: хореография, упражнения на ориентировку в пространстве, развитие танцевальности и физических данных.

### **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

#### Исторические факты развития хореографии.

Основные сведения об истории возникновения художественной гимнастики. Первые знаменитости мирового масштаба – Дельсарт, Жак- Далькроз, Айседора Дункан и их влияние на хореографию в России.

#### История костюма и танцев народов мира.

Историко-бытовыми считаются те танцы прошлых веков, которые получили широкое распространение далеко за пределами своей эпохи, среды и места возникновения. Историко-бытовые танцы отражают особенности художественной культуры и вкусов различных социальных слоев в различные эпохи. Именно с использования историко-бытовых танцев, как наиболее простых по технике исполнения, начинается формирование базовых навыков и культуры движения у занимающихся. Кроме того, с изучения простейших историко-бытовых танцев, по сути, начинается танцевальная подготовка.

#### Значение музыки в хореографии.

Музыкально-двигательная подготовка – это освоение музыкальной грамоты, формирование умений слушать, понимать и сопереживать музыке, выполнять движения в соответствии с ее характером. Темпом, ритмом. Динамикой и находить наиболее соответствующие музыке движения.

Формы организации музыкально – двигательной подготовки:

- занятия в сочетании с проигрыванием музыкального материала;
- прослушивание и разбор музыкального произведения, обращая внимание на творчество композитора, средства музыкальной выразительности и элементы музыкальной грамоты.

## Психология танца

Во много раз эффективность тренировок повышает грамотный психологический настрой на работу со своим телом, что есть осознанная работа плюс усилие духа. Тренировка, с этой точки зрения, бывает, эффективна тогда, когда все мысли и чувства сосредоточены на той работе, которую в этот момент выполняет тело.

Важнейшей является психология спорта, ее взаимосвязи в творческом процессе взаимоотношений тренера с учеником и его родителями, атмосферы коллектива, в процессе создания образа влияния всех этих моментов на достижения на выступлениях, на развитие сценического мастерства, и формирование личности, и отношения их к тому делу, которому они посвятили.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование умения сохранять оптимальное психическое состояние. Кроме этого, психологическая подготовка решает задачи формирования и совершенствования основных психологических качеств и умений, воспитательные и образовательные задачи.

### Акробатические элементы

Отличительной особенностью акробатических упражнений является их искусственность, т.е. отвлеченность от естественных форм движений человека, таких как ходьба, бег, прыжки. Акробатические элементы представляют собой статические положения: мосты, шпагаты, стойки и различные движения, связанные с частичным, полным или многократным переворачиванием через голову. Основным механизмом является вращение тела вокруг всех возможных осей. Но, главным образом, за счет вращения вокруг горизонтальных осей: фронтальной – движение вперед и назад и сагиттальной – движение в сторону.

### Классификация акробатических элементов

#### 1 группа – статические положения:

- мост (на двух и одной ногах, руках)
- шпагат (на правую, левую, поперечный)
- стойки (на лопатах, груди, предплечьях, руках)

## 2 группа – динамические движения:

- перекаты вперед, назад, в сторону
- кувырки; вперед назад
- перевороты; вперед, назад
- колеса на обе руки, на одной, на локтях

### Классификация прыжков по способам отталкивания и приземления

Толчком одной приземление на две	Толчком двумя приземление на две	Толчком одной приземление на маховую
Шаг-наскок на две	Прыжок выпрямившись	Пружинный бег
щучка	Ноги врозь	шагом
прогнувшись	В кольцо	перекидной
Согнув ноги	казак	Шагом в кольцо

Хореографическая подготовка включает в себя обучение элементам

четырёх танцевальных систем:

- классической;
- народно-характерной;
- историко-бытовой;
- современной.

Хореографическая подготовка осуществляется в форме разминок, а также при разучивании танцевальных комбинаций. Это лишь часть учебного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки.

Ходьба и бег, различные виды передвижений, характеризующиеся своеобразными способами постановки ног на опору и положениями ног в безопорном положении. Спортивные виды ходьбы: походный, строевой, гимнастический, на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприседе, упоре присев, упоре стоя на коленях.

Специфические виды ходьбы и бега: мягкий, перекатный. Пружинный. Высокий, острый, широкий.



Танцевальные элементы – это характерные шаги, позы, движения, стилистические положения или движения рук и головы, заимствованные из народных, современных и историко-бытовых танцев.

Экзерсис у опоры – это комплекс движений у станка, которые вырабатывают силу ног, выворотность, эластичность мышц и устойчивость. Исполняются движения в определенной последовательности:

Экзерсис на середине – начинается с маленького адажио и заканчивается большим танцевальным адажио. Цель маленького адажио – проучивание и отработка новых движений. Используемых впоследствии в большом адажио. Различное сочетание позиций рук и положений корпуса.

Аллегро – это прыжки различного характера от маленьких до больших.

### **Работа над развитием творческих способностей**

Программа состоит из трех основных разделов:

I. «Гимнастика чувств»

II. «В мире образов»

III. «Мы артисты»

I раздел: «Гимнастика чувств»

В этот раздел включено большое количество различных упражнений.

Они направлены на развитие следующих знаний, умений, навыков:

- навыков рабочего состояния (организованность, коллективность.)

Тренинг сосредоточенного и рассредоточенного внимания.

- зрительного восприятия и зрительной памяти (наблюдательность, воображение, фантазия, ориентирование в пространстве.

Музыка и внутреннее видение. Ассоциативное мышление. Действия в условиях вымысла. Действия с реальными и воображаемыми предметами);

- мышечного внимания (совершенствование мышечно-двигательных восприятий и памяти. Тренинг мысленных действий и темпоритма);

- артистической смелости и характерность в индивидуальном задании.

Используя знания, умения, навыки, наработанные «гимнастикой чувств», следует движение от игры к импровизации.

## II раздел: «В мире образов»

(импровизационная игра в предлагаемых ситуациях)

В данном разделе решаются следующие задачи:

1. Управление своим вниманием.

2. Различать оттенки в музыке, адекватно на них реагировать и отражать в движениях. Для этого используются следующие средства:

- отгадывание пластических загадок;
- изображение представителей животного мира в природной среде;
- изображение животных при встрече друг с другом (без слов);
- участие в массовых сценках - импровизациях на различные темы.

## III раздел: «Мы артисты»

Навыки и умения, полученные в первых двух разделах необходимо применять в импровизационных показах, передаче образа персонажа в предлагаемых ситуациях, обстоятельствах.

### **Композиция и постановка танца**

Работа начинается с разговора о строении танцевального произведения. Процесс сочинения танца состоит из 5 звеньев единой, неразрывной цепи.

Каждое из этих звеньев самостоятельный и сложный творческий процесс, но все они находятся в органической связи друг с другом. Именно из этих звеньев состоит план работы «постановщиков» над сочинением конкурсного номера.

По каждому пункту педагог дает консультации детям, организует дополнительные обсуждения, просмотры.

Задача педагога: направлять поиски детской фантазии в нужное русло, отмечать удачные моменты вниманием и похвалой.

Для более полного контроля усвоением программы организуются просмотры детей группами: по линиям или колоннам, по парам; по одному; устраиваются соревнования: кто лучше (какая группа, линия).

Дух соревновательный стимулирует старание детей. Ценно, когда дети сами оценивают работу своих товарищей, делают им замечания, ставят оценки.

Это помогает увидеть ошибки со стороны и учит детей корректному отношению друг к другу.

Вводится переходящий приз (значок или звездочка), который вручается на занятии «самому-самому» (внимательному, трудолюбивому, веселому и т.д.) и передается от одного ребенка другому. При выходе из класса используется то движение, которое было на занятии новым или трудным.

Если ребенок выполнил движение без ошибки, он идет домой, с ошибкой - продолжает работу над его исполнением.

Кроме того, подобный финал занятий закрепляет в ребенке сознание, что каждое занятие должно проходить плодотворно и обогащать его возможности.

### **ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЯ**

1. Вход в класс, построение, реверанс. Организационный момент.
2. Разминка по кругу: шаги, бег и другие упражнения по кругу, перестроения в различные фигуры.
3. перестроения в линии, разминка и упражнения на координацию движений
4. экзерсис у опоры.
5. гимнастика на полу.
6. репетиционная и этюдная работа.
7. выполнение творческих заданий.
8. растяжка, релаксация.
9. анализ занятия.
10. построение реверанс и выход из зала.

## Основные требования к уровню подготовки по хореографии

### К концу 1 года обучения должны

знать	иметь представление	уметь
Элементы партер- ной гимнастики.	О структуре человеческого тела, о мышцах и суставах. О том, какие движения разогре- вают ту или иную мышцу.	Определять возможности своего тела, выполнять дви- жения партерного экзерсиса правильно, плавно и без рыв- ков.
Упражнения на ориентировку в пространстве.	О танцевальном зале, об эле- ментарных построениях и пе- рестроениях.	- линия; - колонка; - круг; - движения по линии танца и против линии танца.
Упражнения для разминки.		Грамотно владеть своим те- лом, правильно выполнять повороты приседания, накло- ны и др.
Положения и дви- жения рук класси- ческого танца.	О классическом танце и бале- те в целом.	- позиции рук; - перевод рук из одного по- ложения в другое; - постановка корпуса.
Положения и дви- жения ног класси- ческого танца.		- позиции ног; - relieve; - demi – plie; - sothe; - различные виды бега и тан- цевальных шагов; - поклон для мальчиков, ре- веранс для девочек.
Положения и дви- жения рук народ- ного танца.	О русском народном танца, о русских традиция и праздни- ках.	- подготовка к началу движе- ния; - простейшие хлопки; - взмахи платочком и кистью; - «полочка».
Положения и дви- жения ног народ- ного танца.		- позиции ног; - battement tendu в народном

## Основные требования к уровню подготовки по хореографии

### К концу 2 года обучения должны

знать	иметь представле- ние	уметь
Квадрат А.Я.Вагановой.	О классическом танце.	Ориентироваться в танцевальном зале.
Положения и движения рук классического танца.	О port de bras (классического танца).	Правильно переводить руки из одного положения в другое.
Положения и движения ног классического танца: (позиции – выворотные, танцевальные шаги, элементы классического экзерсиса).	Об экзерсисе классического танца (на середине зала).	Правильно выполнять все элементы классического танца (соответствующие данному возрасту).
Положения и движения рук народного танца: (положение кисти на талии, port de bras характерного танца, хлопки в ладоши, «полочка» и др.)	О русском народном танце.	Правильно сменять одно положение рук народного танца на другое и выполнять хлопки в ладоши.
Положения рук в паре.	О работе партнеров в паре.	Исполнять повороты и различные танцевальные движения в паре.
Движения ног народного танца.	О русском народном танце.	Исполнять различные виды шагов, элементы народного экзерсиса и танцевальные движения народного танца, соответствующие данному возрасту. Правильно выполнять резкое и

Упражнения на ориентировку в пространстве.	О танцевальных рисунках.	<p>плавное приседание (подготовка к присядке), подскоки на двух ногах.</p> <p>Безошибочно перестраиваться из одного танцевального рисунка в другой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «звездочка»;</li> <li>- «корзиночка»;</li> <li>- «ручеек»;</li> <li>- «змейка».</li> </ul>
Движения бального танца.	Об историко-бытовом танце.	<p>Уметь выполнять шаги бального танца, двигаться в паре и знать основные положения рук в паре.</p> <p>Уметь чувствовать своего партнера.</p>
Этюды.	О различных танцевальных направлениях.	Безошибочно исполнять поставленные тренировочные этюды, передавая характер музыки.

## Основные требования к уровню подготовки по хореографии

### К концу 3 и 4 годов обучения должны

знать	иметь представление	уметь
Элементы классического экзерсиса на середине.	О классическом танце.	- port de bras; - demi – plie; - battement tendu; - passé; - relleve.  - поклон в русском характере; - различные виды шагов; - танцевальные движения; - виды хлопков; - вращение на полупальцах.
Элементы народного танца.	О русском народном танце.	
Элементы балльных танцев.	О танцах: - «Полька»; - «Вальс»; - «Полонез»; - «Чарльстон».	Исполнять танцевальные движения различных танцев. Отличить движение «Вальса» от «Полонеза» или «Польки» от «Чарльстона».
Этюды.	О различных танцевальных направлениях.	Безошибочно танцевать тренировочные этюды, передавая характер и темп музыкального сопровождения.

## Тематический план (СОЭ -1) 6-7 лет

### Тематическое планирование.

#### 1. Вводное занятие.

##### Партерная гимнастика:

- упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп;
- упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага;
- 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 на ориентировку в пространстве:

- игра «Найди свое место»;
- простейшие построения: линия колонка;
- простейшие перестроения: круг;
- сужение круга, расширение круга;
- интервал;
- различие правой, левой руки, ноги, плеча;
- повороты вправо, влево;
- пространственное ощущение точек зала (1,3,5,7); - движение по линии танца, против линии танца.

##### Упражнения для разминки:

- повороты головы направо, налево;
- наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой,
- наклоны корпуса назад, вперед, в сторону;



- движения плеч: подъем, опускание плеч по очереди, одновременно;
- 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 перекат с полупальцев на пятки);
- чередование шагов на полупальцах и пяточках;
- прыжки поочередно на правой и левой ноге;
- простой бег (ноги забрасываются назад);
- «Цапелки» (шаги с высоким подниманием бедра);
- «Лошадки» (бег с высоким подниманием бедра);
- «Ножницы» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед);
- прыжки (из 1 прямой во вторую прямую) с работой рук и без;
- 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;
- отличие 2 позиции классического танца от 2 позиции народного танца;
- раскрывание и закрывание рук, подготовка к движению;

3. Положения и движения ног:

- позиции ног (выворотные 1,2,3);
- demi plie (по 1 позиции);
- releve ( по 6 позиции);
- sothe ( по 6 позиции);
- легкий бег на полупальцах;
- танцевальный шаг;

- танцевальный шаг по парам (руки в основной позиции);
- перенос корпуса с одной ноги на другую (через *battement tendu*);
- реверанс для девочек, поклон для мальчиков.

#### 4. Танцевальные комбинации.

##### Народный танец.

##### 1. Положения и движения рук:

- подготовка к началу движения (ладошка на талии);
- хлопки в ладоши;
- взмахи платочком (дев.), взмах кистью (мал.);
- положение «полочка» (руки перед грудью);
- положение «лодочка».

##### 2. Положения и движения ног:

- позиции ног (1-3 свободные, 6-ая, 2-ая закрытая, прямая);
- простой бытовой шаг;
- «Пружинка»-маленькое тройное приседание ( по 6 позиции);
- «Пружинка» с одновременным поворотом корпуса;
- *battement tendu* вперед, в сторону на носок, с переводом на каблук в русском характере;
- *battement tendu* вперед на носок, с переводом на каблук в русском характере и одновременным приседанием;
- притоп простой, двойной, тройной;
- ритмическое сочетание хлопков в ладоши с притопами;
- простой приставной шаг на всей стопе и на полупальцах
- простой приставной шаг с притопом;
- поднимание и опускание ноги согнутой в колене, вперед (с фиксацией и без);
- приставной шаг с приседанием;
- приставной шаг с приседанием и одновременной работой рук (положение рук «полочка», наклон по ходу движения);

- приседание на двух ногах с поворотом корпуса и выносом ноги на каблук в сторону поворота;
- приставной шаг с приседанием и выносом ноги в сторону на каблук (против хода движения);
- приставные шаги по парам , лицом друг к другу (положение рук «лодочка»);
- «елочка»;
- «ковырялочка»;
- поклон в русском характере (без рук).

#### Танцевальные комбинации

Танцевальные этюды, танцы:

- сюжетный танец

Подготовка к итоговому контрольному занятию.

Итоговое контрольное занятие.

Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей дошкольного возраста.

## СОЭ – 2 год (8-9лет)

### Тематическое планирование.

Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей на начало года.

#### Классический танец

1. Повтор 1 года обучения.
2. Упражнения на ориентировку в пространстве:
  - положение прямо (анфас), полуоборот, профиль;
  - свободное размещение по залу, пары, тройки;
  - квадрат А.Я.Вагановой.
3. Положения и движения рук:
  - перевод рук из одного положения в другое.
4. Положения и движения ног:
  - позиции ног (выворотные);
  - шаги на полупальцах с продвижением вперед и назад;
  - танцевальный шаг назад в медленном темпе;
  - шаги с высоким подниманием ноги, согнутой в колени вперед и на полупальцах (вперед, назад).
  - *relleve* по 1,2,3 позициям (муз. раз. 1/2, 1/4, 1/8);
  - *demi-plie* по 1,2,3 поз.;
  - *demi-plie* с одновременной работой рук;
  - сочетание полуприседания и подъема на полупальцы;
  - *sotte* по 1,2,6 поз.;
  - *sotte* в повороте (по точкам зала).
5. Танцевальные комбинации

#### Народный танец:

1. Повтор 1 года обучения.
2. Положения и движения рук:
  - положение на поясе – кулачком;
  - смена ладошки на кулачок;

- переводы рук из одного положения в другое (в характере русского танца);
- хлопки в ладоши – двойные, тройные;
- руки перед грудью – «полочка»;
- «приглашение».

### 3. Положение рук в паре

- «лодочка» (поворот по руку);
- «под ручки» (лицом вперед);
- «под ручки» (лицом друг к другу);
- сзади за талию ( по парам, по тройкам).

### 4. Движения ног

- шаг с каблука в народном характере;
- простой шаг с притопом;
- простой переменный шаг с выносом ноги на каблук в сторону (в конце музыкального такта);
- простой переменный шаг с выносом ноги на пятку в сторону и одновременным открыванием рук в стороны (в заниженную 2 позицию);
- *battement tendu* вперед и в сторону на носок (каблук) по 1 свободной поз., в сочетании с *demi-plie*;
- *battement tendu* вперед, в сторону на носок с переводом на каблук по 1 свободной поз., в сочетании с притопом;
- притоп простой, двойной, тройной;
- простой русский шаг назад через полупальцы на всю стопу;
- простой шаг с притопом с продвижением вперед, назад;
- простой дробный ход (с работой рук и без);
- танцевальный шаг по парам (на последнюю долю приседание и поворот корпуса в сторону друг друга);
- простой бытовой шаг по парам под ручку вперед, назад;
- простой бытовой шаг по парам в повороте, взявшись под руку противоположными руками;

- танцевальный шаг по парам, тройками (положение рук сзади за талию);
- прыжки с поджатыми ногами;
- «шаркающий шаг»;
- «елочка»;
- «гармошка»;
- поклон на месте с руками;
- поклон с продвижением вперед и отходом назад;
- боковые перескоки с ноги на ногу по 1 прямой позиции;
- «ковырялочка» с двойным и тройным притопом;
- «припадание» вперед и назад по 1 прямой позиции. (мальчики)
- подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и свободной позиции);
- подскоки на двух ногах ( 1 прямая, свободная позиция). (девочки)
- простой бег с открыванием рук в подготовительную позицию ( вверху, между 2 и 3 позициями)
- маленькое приседание (с наклоном корпуса), руки перед грудью «полочка»;
- бег со сгибанием ног назад по диагонали, руки перед грудью «полочка»;

#### 5. Упражнения на ориентировку в пространстве:

- диагональ;
- простейшие перестроения: колонна по одному, по парам, тройкам, по четыре;
- «звездочка»;
- «корзиночка»;
- «ручеек»;
- «змейка».

#### 6. Танцевальные комбинации.

##### Бальный танец

##### Постановка корпуса, головы, рук и ног.

##### 1. Движения ног:

- шаги: бытовой, танцевальный;

- поклон и реверанс;
- боковой подъемный шаг (par eleve);
- « боковой галоп» простой, с притопом (по кругу, по линиям);
- «пике» (одинарный, двойной) в прыжке;
- легкий бег на носках по кругу по парам лицом и спиной вперед.

## 2. Движения в паре:

- (мальчик) присед на одно колено, (девочка) легкий бег вокруг мальчика;
- « боковой галоп» вправо, влево;
- легкое покачивание лицом друг к другу в правую сторону.

## 3. Положения рук в паре:

- основная позиция;
- «корзиночка».

## 4. Танцевальные комбинации.

### Этюды

- сюжетный танец «КОЛЯДА»;
- «Калинка»;
- «Вальс».

Подготовка к итоговому контрольному занятию.

Итоговое контрольное занятие.

Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей школьного возраста.

## СОЭ- 3-4 год (11-15лет)

### Тематическое планирование.

Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей на начало года.

#### Классический танец:

1. Повтор 2 года обучения.

2. Движения рук:

- port de bras.

3. Движения рук:

-demi-plie ;

- battement tendu;

- passé;

- releve.

4. Танцевальные комбинации.

#### Народный танец:

1. Повтор 2 года обучения.

2. Положения и движения рук:

- переводы рук из одного положения в другое;

- скользящий хлопок в ладоши, «тарелочки»;

- взмахи платочком (девочки).

3. Движения ног:

- поклон в русском характере;

- кадильный шаг с каблука;

- шаркающий шаг (каблуком, полупальцами по полу);

- пружинящий шаг;

- хороводный шаг;

- хороводный шаг с остановкой ноги сзади;

- хороводный шаг с выносом ноги вперед на носок;

- переменный ход вперед, назад;



- «ковырялочка» (с притопом, с приседанием, с открыванием рук);
- ковырялочка с подскоком;
- боковое «припадание» по 3 поз.;
- «припадание» в повороте;
- перескоки с ноги на ногу по 3 позиции на месте и с продвижением в сторону;
- поочередное выбрасывание ног перед собой или крест на крест на носок или ребро каблука (на месте или с отходом назад);
- подготовка к «веревочке»;
- «веревочка»;
- прыжок с поджатыми; (девочки):
- вращение на полупальцах; (мальчики):
- присядка «мячик» (руки на поясе – кулачком, руки перед грудью «полочка»);
- присядка по 6 поз. с выносом ноги вперед на всю стопу;
- присядка по 1 свободной позиции с выносом ноги на носок или каблук;
- скользящий хлопок по бедру, по голени;
- одинарные удары по внешней и внутренней стороне голени с продвижением вперед и назад;
- «гусиный шаг».

#### 4. Движения в паре:

- соскок на две ноги лицом друг к другу;
- пружинящий шаг под ручку ( в повороте).

#### Упражнения на ориентировку в пространстве:

- «воротца»;
- «карусель».

#### 5. Танцевальные комбинации.

##### Бальный танец:

1. Повтор 2 года обучения.

2. Положения и движения ног:

Полька:

- шаг польки (по одному, по парам);
- шаг польки в сочетании с подскоками;
- «пике» с одинарным и двойным ударом о пол (с продвижением назад);
- прыжок из 6 во 2 позицию на одну ногу;
- «подскоки» в повороте (по одному и по парам).

Вальс:

- шаг вальса (по одному, по парам);
- шаг balance (на месте, с продвижением вперед, назад).

Полонез:

- шаг полонеза;
- шаг полонеза в парах по кругу.

Чарльстон:

- основное движение – «чарльстона»;
- двойной чарльстон;
- чередование одинарного и двойного чарльстона;

3. Движения в паре:

- легкий бег на полупальцах по парам лицом и спиной вперед с поворотом через середину;
- легкий бег по парам на полупальцах по кругу (девочка исполняет поворот под руку на сильную долю такта).

4. Танцевальные комбинации.

Этюды:

- «Русская плясовая»;
- «Полька»;

Подготовка к итоговому контрольному занятию.

Итоговое контрольное занятие.

Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей.

## ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Физическая подготовка проходит в виде круговой тренировки, включая в раздел занятия: упражнения на гибкость и скоростно-силовых качеств. Для развития гибкости помимо тех упражнений на растягивание, необходимо выполнять комплексы специальных упражнений.

### КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

1. Лежа на животе, зацепиться ногами за гимнастическую стенку. Руки за голову, прогнуться 20 раз, прогнуться с поворотом туловища направо 20 раз, то же налево. Темп максимальный.
2. Лежа на спине. Стойка на лопатках, сед согнувшись. Выполнять в течение 30с. В быстром темпе.
3. Прыжки на возвышение в течение 30с. (высота 30см.)
4. Отжимание, в упоре лежа, в упоре сзади.
5. Прыжки с возвышения и с последующим отскоком.

### КОМПЛЕКС - I

- Из стойки ноги врозь 20 пружинистых наклонов вперёд.
- Лицом к опоре, наклон назад. Держать 20 с. Повторить 4 раза.
- Боком к опоре, махи вперёд в максимальном темпе. То же в сторону, назад. То же с другой ноги. Через 2-3 минуты повторить задание.

### КОМПЛЕКС - II

Упражнения выполняются с партнёром.

1. Спиной к опоре, правая впереди, партнеру пружинистым движением поднять ногу вперед до предела, самостоятельно удерживать ногу на предельной высоте 10—20 с, расслабить мышцы бедра, партнер пружинистым движением поднимает ногу вперед до предела и т. д. Повторить 3—4 раза каждой ногой. В последнем подходе можно слегка опустить ногу под нажимом партнера. Обратить внимание на выворотное положение бедра работающей ноги, опорная — в свободной позиции.

2. То же, стоя боком к опоре (близко, касаясь бедром опоры). Партнер стоит сзади занимающейся, одной рукой поднимает ногу, другой удерживает грудную клетку в положении прямо. Опорная и работающая нога выворотом. Задание то же, что и в упр. 1.
3. То же, стоя лицом к опоре (близко) в I закрытой п. Пружинистые движения ногой назад (невыворотом) с помощью партнера.
4. То же, стоя лицом к опоре на расстоянии слегка согнутых рук, опорная нога в свободной III п.
5. То же, стоя лицом к опоре на расстоянии вытянутых рук с наклоном вперед.
6. В седее - наклон вперед. Держать от 30 с до 1 мин.
7. В положении лежа на спине — прямые ноги за голову, носками касаться пола, держать от 30с до 3 мин.

### КОМПЛЕКС –III

1. Из упора присев поворот в положение моста, вновь переход в упор присев. Повторить 8 раз.
2. У опоры: «растягивание» спиной к опоре с наклоном туловища вперед и фиксацией работающей ноги на опоре, перейди в стойку на руках, опустить ногу до касания носком пола (выполнять поочередно правой — левой ногой). Затем мост с опорой за стенку, махи ногами. Выполнить по 3 раза каждой ногой.
3. Лицом к опоре: махи назад в вертикальном равновесии кольцом, с наклоном туловища (по 10 раз в каждом положении).
4. Лицом к опоре: махи в сторону в максимальном темпе (до утомления и явного снижения скорости).
5. Растягивание лицом к опоре: скользящим движением вдоль опоры в сторону, наклоны назад (нога впереди), глубокий присед. Выполнить по 4 раза с каждой ноги.
6. Медленные перевороты вперед, назад (по 10 раз на правую, затем левую ногу).

7. В шпагате: наклон назад, согнуть ногу впереди, наклон назад кольцом. Выполнить 4 раза с одной, затем с другой ноги. После выполнения комплекса выполнить наклоны вперед:

- в седе наклон вперед, держать от 30 с до 1 мин;
- расслаблений в положении лежа на спине «релакспауза» — 20 с;
- в положении лежа на спине ноги за голову, держать от 30 с до 3 мин;
- «релакспауза» — 20 с.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абзалов, Р. А. Размышления о физкультурологии / Р. А. Абзалов // Теория и практика физической культуры. 1999. - № 8. - С. 11-14.
2. Акатова, И. Художественная гимнастика / И. Акатова, Т. Шишкова. — М.: Физкультура и спорт, 1989. 152 с.
3. Алпацкая, Е. В. Возрастное влияние координационных способностей на формирование основных двигательных умений и навыков детей 4-6 лет : автореф. дис. . канд. пед. наук / Е. В. Алпацкая. -М., 2003. 22 с.
4. Алябышев, А. П. Стандартная программа определения способностей детей к сложнокоординированным движениям на этапе начальной спортивной подготовки : автореф. дис. . канд. пед. наук / А. П. Алябышев. — Омск, 1986.-20 с.
5. Андреева, И.Г. Особенности организации простого точностного движения у детей 7 лет / И. Г. Андреева и др. // Новые исследования по возрастной физиологии. -1978. № 2 . - С. 109-110 .
6. Антропова, М. В. Двигательные возможности и связь с физическим развитием детей школьного возраста / М. В. Антропова // Советская педагогика. 1967.-№ 3. - С. 62-72.
7. Архипова, Ю. А. Базовая подготовка юных гимнасток в упражнениях с предметом : автореф. дис. . канд. пед. наук / Ю. А. Архипова.- СПб., 1998. -17 с.
8. Архипова, Ю. А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами : метод, рекомендации / Ю. А. Архипова, Л. А. Карпенко ; СПбГАФК. СПб. : б. и., 2001. - 24 с.

9. Аршавская, Э. И. Физиология физкультуры : о биологических основах физического воспитания в различные возрастные периоды / Э. И. Аршавская, В. Д. Розанова. М. : Зна-ние, 1968. - 79 с.
10. Аршавский, И. А. Основы возрастной периодизации. Возрастная физиология / И. А. Аршавский. Л. : Изд-во Ленинград, ун-та, 1975. - 67 с.
11. Аршавский, И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития: основы негэнтропийн. теории онтогенеза / И. А. Аршавский. М.: Наука, 1982. - 270 с.
12. Бабак, О. М. Возрастное развитие мышц рук / О. М. Бабак // Возрастная морфология скелетной мускулатуры человека / под ред. А. В. Пузик. М., 1961.-С. 117-139.
13. Бабенко, Т. Ф. Организация простого произвольного движения у младших школьников / Т. Ф. Бабенко // Новые исследования по возрастной физиологии. 1980. - № 1 (14). - С. 106-109.
- Балабанова, Е. С. Методика подготовки юных гимнасток к выполнению упражнений с предметами / Е. С. Балабанова // : сб. науч. работ / отв. ред. Н. М. Голева; БелГУ. Белгород, 2004. - Вып. VII, ч. 2. - С. 308-311.
15. Бальсевич, В. К. Исследование локомоторной функции в постнатальном онтогенезе человека (5 — 65 лет) : автореф. дис. . д-ра. биол. наук / В. К. Бальсевич. М., 1971. - 3 8 с.
16. Бальсевич, В. К. Ваши дети: книга для родителей / В. К. Бальсевич. М. Физкультура и спорт, 1985. - 157 с.
17. Баранина, Т. Т. Художественная гимнастика : учебное пособие для ин-тов физ. культуры / Т. Т. Баранина, Р. А. Варшавская, А. В. Зинковский ; под ред. Л. П. Орлова. М.: Физкультура и спорт, 1973. - 197 с.

18. Батурич, К. А. Физиологические характеристики художественной гимнастики : метод, разработка / К. А. Батурич, Л. А. Юсупова ; ВГИФК. М. : б. и., 1984. -61 с.
19. Безруких, М. М. Возрастная физиология (физиология развития человека) / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. М. : Академия, 2002. - 416 с.
20. Беклимишева, Е. В. Структура бросковых действий с мячом в художественной гимнастике и методика их совершенствования : автореф. дис. канд. пед. наук / Е. В. Беклимишева. М., 2002. - 30 с.
21. Белинович, В. В. Координация движений / В. В. Белинович // Обучение в физическом воспитании. М., 1958. -С 76-81.
22. Бернштейн, Н. А. О построении движений / Н. А. Бернштейн. — М. Медиздат, 1947. 254 с.
23. [dance help. Ru](http://dancehelp.ru)
24. [www. hotel.dance.nsk.ru](http://www.hotel.dance.nsk.ru)
25. [youtube. com](http://youtube.com)
26. [YoTube Teatrix.ru](http://YouTube Teatrix.ru)



Нормативы по ОФП

№	Элемент ОФП	баллы	Возраст (6-15 лет)
1.	«Подъемы»	5 4 3 2	Стопа поднята высоко (90) Колени смотрят вперед Пятка низкая Стопа не прямая, колени опущены
2.	«Цапля»	5 4 3 2	Равновесие (стойка на одной ноге) пятка прижата носок оттянут назад пятка прижата, носок не оттянут не прижата пятка, носок не оттянут нога не поднята высоко
3.	Шпагат на правую ногу	5 4 3 2	Полное касание 8 см 14см 16см
4.	Шпагат на левую	5 4 3	Полное касание 8 см 14 см 16см
5.	«Веревочка»	5 4 3 2	Полное касание 8 см 14 см 16см
6.	«Мост»	5 4 3 2	Расстояние между руками и ногами 40 см 50 см 60 см Нет моста
7.	«Складочка»	5 4 3 2	Полная складка Расстояние между руками и ногами 20 см 30 см Нет складки
8.	Кувырок вперед, кувырок назад	5 4 3 2	Правильное исполнение элемента Выполнение элемента с погрешностями Выполнение элемента не прямо Нет элемента
9.	«Коробочка»	5 4 3 2	Полное касание 6см 10см 15см
10.	«Березка»	5 4 3 2	Правильная стойка Согнуты колени Низкая стойка Нет упражнения

## Оценка уровня общей физической подготовки (ОФП)

№	Элемент ОФП	баллы	6-7 лет	8-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет
1.	Бег 20 метров сек.)	5	6.0	5.0	4.0	3.0	3.0
		4	6.5	5.5	5.0	3.5	3.5
		3	7.0	6.0	5.5	4.0	4.0
2.	Прыжок в длину с места (см)	5	120	130	160	175	180
		4	105	125	155	170	175
		3	100	120	150	165	170
3.	Прыжок в высоту со взмахом (см)	5	30	33	37	43	50
		4	28	30	35	40	47
		3	25	28	32	35	45
4.	Поднимание ног в висе на г.с. (кол. раз)	5	10	12	25	30	35
		4	8	10	22	28	32
		3	6	8	20	25	30
5.	Отжимание на ко- ленях (кол-во раз)	5	8	12	15	20	25
		4	6	10	12	17	22
		3	4	8	10	15	20
6.	Мелкие прыжки в скакалку за 20 сек. (кол-во раз)	5	30	40	55	70	75
		4	25	30	50	65	70
		3	20	20	45	60	65
7.	Прыжки в скакал- ку на выносли- вость (кол. време- ни, мин.)	5	1.5	2.0	3.0	4.0	5.0
		4	1.0	1.5	3.5	3.5	4.5
		3		1.0	2.0	3.0	4.0

**ПЛАН - ГРАФИК ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

N п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Прием новичков в отделение. Знакомство со школой.	СЕНТЯБРЬ
2.	Общешкольное родительское собрание. Мероприятие «Посвящение в спортсмены»	ОКТЯБРЬ
3.	Поход в пригородный лес, посещение бассейна, ледо- вой арены	НОЯБРЬ
4.	Беседа с родителями: «Режим и распорядок дня спортсмена». Обсуждение костюмов и их пошив. «Новогодний утренник»	ДЕКАБРЬ
5.	Подготовка и проведение «Рождественских встреч», обсуждение костюмов, подарков. Работа в каникулах, зимний отдых. Выступления	ЯНВАРЬ
6.	Беседа: «Старший должен всегда защищать младше- го» Открытый урок для первого года обучения	ФЕВРАЛЬ
7.	Праздничная программа «Супермама» Веселые старты «Папа, Мама, я – спортивная семья»	МАРТ
8.	Выступления: в культурно-массовых мероприятиях города, конкурсах, фестивалях.	АПРЕЛЬ
9.	Праздничная л/атлетическая эстафета, посвященная им. В.Боброву. Вечер выпускников: «Выпускной бал»	МАЙ
10.	Обсуждение летнего отдыха. Лагерь дневного пребы- вания. Участие в мероприятиях города и школы.	ИЮНЬ
11.	Выступления в 3 смене лагерей дневного пребывания Подготовка к новому учебному году	АВГУСТ

## РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

N п/п	Содержание материала	дата	ответственный
1.	Создать родительский комитет в группе первого года обучения	сентябрь	Тренер - преподаватель
2.	Проводить собрания с тематическими беседами по текущим вопросам	По графику	Тренер - преподаватель
3.	Проводить открытые занятия для родителей один раз в месяц	По расписанию	Тренер - преподаватель
4.	Привлекать родителей для участия в жизни школы, группы	В течение года	Тренер - преподаватель
5.	Привлекать спонсоров в развитии отделения художественная гимнастика	В течение года	Тренер – преподаватель, Родительский комитет

**План  
работы с родителями на учебный год  
отделение художественная гимнастика**

№ п/п	Мероприятия	Дата проведения
1.	Общешкольное родительское собрание Участие родителей в празднике «Посвящение в спортсмены»	сентябрь
2.	Беседа с родителями на тему: «Здоровье детей на- ша общая задача».	октябрь
3.	Беседа с родителями на тему: «Распорядок дня. Закаливание организма».	ноябрь
4.	Участие родителей в организации Новогоднего ут- ренника.	декабрь
5.	Доклад на тему «Основы здорового образа жизни школьника».	январь
6.	Участие родителей в спортивных праздниках «Папа, мама, я - спортивная семья». «Защитник Отечества»	февраль
7.	Утренник, посвящённый 8 Марта. Участие родителей в проведении дискотеки	март
8.	Доклад на тему: «Физиологические критерии здо- ровья».	апрель
9.	Обсуждение окончания учебного года. Участие родителей в выпускном вечере	май
10.	Родительское собрание, обмен мнениями. Обсуж- дение с родителями летней компании, отдых детей в лагере дневного пребывания	июнь
11	Доклад на тему: «Двигательная активность» Участие родителей в поездке в загородный лес.	август

### **Санитарно-просветительная работа**

Каждый год я провожу занятия по обучению учащихся навыкам оказания первой доврачебной помощи. Согласно Положению о спортивной школе, учебной программы, учащимся даю знания в области гигиены личной и общественной, режиме труда и отдыха, закаливанию организма, правильному питанию в период подготовки и проведения КПИ, правильной диете при сгонке веса. Юным спортсменам в процессе подготовки даются начальные сведения о врачебном контроле, самоконтроле, формировании культуры здоровья, профилактике травм и заболеваний. Знание навыков, практическое их применение дается в форме индивидуальных и групповых бесед и занятий.

1. Личная и общественная гигиена;
2. Система восстановительных мероприятий;
3. Формирование культуры здоровья;
4. Предупреждение инфекционных заболеваний;
5. Закаливание организма;
6. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий физкультурой и спортом;
7. Гигиена, режим и питание обучающихся.

### **Санитарные требования к программе**

1. ЗАНЯТИЯ ПРОВОДЯТСЯ В ХОРОШО ОСВЕЩЕННОМ И ПРОВЕТРИВАЕМОМ ЗАЛЕ.
2. НА ПОЛУ КОВРОВОЕ ПОКРЫТИЕ, НА ДВУХ СТЕНАХ ЗЕРКАЛА.
3. ПОСЛЕ КАЖДОГО ЗАНЯТИЯ ЕСТЬ ПЕРЕРЫВ, ДЛЯ ПРОВЕТРИВАНИЯ ЗАЛА.
4. В ШКАФУ НАХОДИТСЯ АПТЕЧКА, ТУАЛЕТНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ.
5. НА КАЖДОМ ЗАНЯТИИ ПРОВЕРЯЕТСЯ ВНЕШНИЙ ВИД – СПОРТИВНЫЙ КОСТЮМ, ИНВЕНТАРЬ, ПРИЧЕСКА.
6. ДЛЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ЕСТЬ СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ: СПОРТИВНЫЕ МАТЫ, НАКОЛЕННИКИ, СОГРЕВАЮЩИЕСЯ ПОЯСА.
7. ДВА РАЗА В ГОД ОБУЧАЮЩИЕСЯ ПРОХОДЯТ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР.

СХЕМА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ МБОУ ДО ДЮСШ  
С СОЦИОКУЛЬТУРНЫМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ

