

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» Г. МОРШАНСК**

Рассмотрена и рекомендована к утвер-
ждению на педагогическом совете
МБОУДО ДЮСШ
Протокол № 4 от 28.08.2017 г.

Утверждена:
Приказ № 93/1 от 30.08. 2017 г.
ИО директора МБОУДО ДЮСШ
_____ Е.Н.Черных

**РАБОЧАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА
ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА**

Срок реализации программы: 1 год
Разработчик программы :
тренер-преподаватель МОУДО ДЮСШ
Маслова Ирина Владимировна
Год составления программы: 2017 г

г. Моршанск

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	8
3. Содержание программы.....	9
4. Предлагаемые результаты.....	10
5. Методическое обеспечение.....	11
6. Нормативные требования.....	17
7. Основные требования.....	19
8. Работа с родителями.....	23
9. Список используемой литературы.....	26
10. Приложение 1.....	28
11. Приложение 2.....	32

Пояснительная записка

Общеразвивающая 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.

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 физического 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 – объектные, объект – субъектные, субъект – субъектные отношения между тренером-преподавателем и воспитанником. 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 программы от уже существующих.

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 тренировке или 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 занятий физкультурной или 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 анатомии, гигиене, здоровому образу жизни.
15. Низкий уровень основных учебных умений.
16. Слабо развито или деформировано умение само выражаться, строить отношения с окружающими людьми.

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 годичного цикла; контрольно-нормативные требования; программный материал для практических и теоретических занятий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; врачебный контроль;

Программа «РЕЛЕВЕ» рассчитана на четыре года обучения и рекомендуется для занятий детей с 6 до 15 лет.

Занятия проводятся во всех группах 3 раза в неделю.

Длительность занятий: 90 мин. В год 46 недель - 276 часов.

Диагностика проводится 2 раза в год: вводная (октябрь), итоговая (апрель).

Прием, комплектование учебных групп, организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа осуществляется в соответствии:

Конвенция о правах ребенка;

Конституция РФ;

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в РФ»,

Закон Тамбовской обл., от 01.10.2013 №321–З «Об образовании в Тамбовской области»,

Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» (Приказ Президента РФ Пр-271 от 04.02.2010),

Национальная стратегия действий в интересах детей РФ до 2017 года (Указ Президента РФ от 01.06.2012 №761);

Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013 – 2020 годы» (Постановление Правительства РФ от 22.11.2012 № 2148);
Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09. 2013 г. N 730;
Устав МБОУ ДО ДЮСШ;
Локальные акты МБОУ ДО ДЮСШ приказы и распоряжения по проблемам развития.

Цель – приобщить детей к танцевальному искусству, способствовать эстетическому и нравственному развитию. Привить основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее многообразие и красоту. Выявить и раскрыть творческие способности посредством хореографического искусства.

Задачи:

- обучающая** - научить детей владеть своим телом,
обучить культуре движения,
основам классического, народного и детского танца,
музыкальной грамоте и основам актерского мастерства,
научить детей вслушиваться в музыку,
различать выразительные средства,
согласовывать свои движения с музыкой;
- развивающая** – развитие музыкальных и физических данных детей,
образного мышления, фантазии и памяти,
формирование творческой активности и развитие интереса
к танцевальному искусству;
- воспитательная** – воспитание эстетически – нравственного восприятия
детей и любви к прекрасному,
трудолюбия, самостоятельности, аккуратности,
целеустремленности в достижении поставленной цели,
умение работать в коллективе.

СХЕМА ВОЗРАСТНОГО И КОЛИЧЕСТВЕННОГО РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ДЕТЕЙ В ГРУППЕ СОЭ - 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ КОЛИЧЕСТВО ЗАНЯТИЙ В НЕДЕЛЮ И ИХ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

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

Планирование учебно-тренировочной работы

Раздел программы	1год обучения часы
Теория	14
Практика	
Общая физическая подготовка	70
Специальная подготовка	50
Хореографическая подготовка	41
Музыкально-подвижные игры	70
Самостоятельная работа	14
Контрольно-переводные испытания	4
Участие в культурно-массовых мероприятиях	13
Медицинский осмотр	Вне сетки
Диагностика	Вне сетки
Итого часов:	276

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Год обучения
I.	Теоретический раздел	1год
1.1	Вводный урок	1
1.2	Что такое хореография	1
1.3	Режим питания и гигиена	4
1.4	Терминология хореографических движений	4
1.5	Основы музыкальной грамоты	4
	Итого:	14
II.	Практический раздел	
1.	«ОФП» Общая физическая подготовка	70
1.1	Упражнения на силу	30
1.2	Упражнения на выносливость	20
1.3	Упражнения на прыгучесть	20
2.	«СФП» специальная физическая подготовка	50
2.1	Упражнения для растяжки	5
2.2	Упражнения для гибкости	10
2.3	Упражнения для координации	5
3.	Акробатические элементы	
3.1	«Колесо»,	10
3.2	«кувырок вперед»	5
3.3	«Кувырок вперед на прямых ногах»	5
3.4	«кувырок назад»	5
3.5	«Кувырок назад на прямых ногах»	5
4.	Хореографическая подготовка	41
4.1	Экзерсис у опоры	20
4.2	Экзерсис на середине	21
5.	Музыкально-подвижные игры	70
5.1	«У оленя дом большой»	17
5.2	«Птицы и звери»	19
5.3	«Если нравится тебе»	17
5.4	«Ты катись, мой мячик»	17
6.	Самостоятельная работа	14
6.1	Контрольно - переводные испытания	
6.2	ОФП ; СФП	4
7.	Участие в культурно – массовых мероприятиях	13
8.	Медицинское исследование	Вне календарного плана
9.	Диагностические исследования:	
	Итого:	276ч

Содержание 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.

ПРЕДЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Работа первого года обучения 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 первого года 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.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Воспитанница знает порядок занятия, правильно и чётко исполняет выученные комбинации, устойчиво стоит на полупальцах, координирует движения рук и ног, приучена к коллективному творчеству, эмоционально правильно передает образные задания, справляется с нагрузками партерной гимнастики, выполняет упражнения на силу, растяжку.

Воспитанница умеет вести себя за кулисами, и на сцене, может критично проанализировать свое исполнение и сделать замечания своему товарищу.

Методическое обеспечение общеразвивающей программы «Релеве»

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.

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.

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. Обратит 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 выворотно. Задание то же, что и в упр. 1.
3. То же, стоя лицом к опоре (близко) в I закрытой п. Пружинистые движения ногой назад (невыворотно) 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

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.

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
- колеса на обе руки

Хореографическая подготовка

Хореографическая подготовка включает в себя обучение элементам четырех 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.

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 спортивных упражнений.
6. Знание интересных фактов из истории спорта и примеров достижений в совершенствовании здоровья людей 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 скоростно-силового характера.

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.
6. Не курить, не употреблять алкоголь и другие наркотические вещества.

Нормативы по ОФП в группе 1-2 года обучения

№	Элемент ОФП	баллы	Возраст (5-6 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

Основные требования к уровню подготовки по хореографии К концу 1 года обучения должны

знать	иметь представление	уметь
Элементы партер- ной гимнастики.	О структуре человеческого те- ла, 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. - линия; - колонка; - круг; - движения по линии танца и против линии танца.
Упражнения на ориентировку в пространстве.	О танцевальном зале, об эле- ментарных построениях и пе- рестроениях.	Грамотно владеть своим те- лом, правильно выполнять повороты приседания, накло- ны и др.
Упражнения для разминки.		- позиции рук; - перевод рук из одного по- ложения в другое; - постановка корпуса.
Положения и дви- жения рук класси- ческого танца.	О классическом танце и бале- те в целом.	- позиции ног; - relieve; - demi – plie; - sotté; - различные виды бега и тан- цевальных шагов; - поклон для мальчиков, ре- веранс для девочек.
Положения и дви- жения ног класси- ческого танца.		

Положения и движения рук народного танца.	О русском народном танца, о русских традиция и праздниках.	<ul style="list-style-type: none"> - подготовка к началу движения; - простейшие хлопки; - взмахи платочком и кистью; - «полочка».
Положения и движения ног народного танца.		<ul style="list-style-type: none"> - позиции ног; - battement tendu в народном характере с переводом с носка на каблук; - притопы; - приставные шаги; - танцевальные движения.
Этюды.	О танце как виде сценического искусства.	Сюжетный танец «Песенка»

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.

Кадровое обеспечение

ПРОГРАММА ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ВО ВЗАИМОДЕЙСТВИИ:

ТРЕНЕР - УЧЕНИК - РОДИТЕЛЬ.

УЧАСТИЕ ПРИНИМАЮТ КОНЦЕРТМЕЙСТЕР, МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА,
АДМИНИСТРАЦИЯ МБОУ ДО ДЮСШ.

ФОРМЫ ИТОГОВ:

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;
- Участие в летней оздоровительной компании:
- Лагерь дневного пребывания: «Олимпийские надежды»,
- Лагерь: «Ромашка», «Спутник».

Перечень учебно-методического обеспечения

Для реализации общеразвивающей 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. Аудиоаппаратура – диски (СД), флешка;
5. Компьютер;
6. Гимнастическая скамья;
7. Спортивные маты;
8. Скакалка, обруч, мяч, гимнастические палки,
9. Видео ролики;

Карточки, фотографии.

10. Стенд отделения, стенгазета.

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, ледовой 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 младшего» 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 пребывания. 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 наша общая задача».	октябрь
3.	Беседа с родителями на тему: «Распорядок дня. Закаливание организма».	ноябрь
4.	Участие родителей в организации Новогоднего утренника.	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

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 сложноко-ординированным 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. Батулин, К. А. Физиологические характеристики художественной гимнастики : метод, разработка / К. А. Батулин, 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)

Тематический план (СОЭ -1) 6 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 перекал 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);
- sette (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 по 1 прямой позиции;
- 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
- приставные шаги по парам , лицом друг к другу (положение рук «лодочка»);
- «елочка»;
- «ковырялка»;
- поклон в русском характере (без рук).

Сценарий мероприятия

«Путешествие в мир танца»

Цель: ознакомление с предметом хореографии, знакомство воспитанников между собой.

Задачи: - познакомить воспитанников между собой;

- развить интерес к искусству хореографии, через театрализованное представление;

- развивать творческую инициативу у воспитанников старшей и средней групп.

Вводная часть урока.

— Торжественный вход воспитанников 1 года обучения.

— Выход богини танца Терпсихоры со свитой.

— Знакомство с предметом деятельности (хореографией).

— Показательный номер старшей группы «Танцуйте вместе с нами».

Основная часть урока. Театрализованное представление.**Терпсихора.**

Сегодня мы начнём урок как нужно – в срок!

Начнём с поклона (младшая группа строится на начало урока, исполняют поклон).

Встаньте у станка!

Звучит весёлая мелодия, в зал вваливается Пеппи длинный чулок.

Пеппи.

Жить по распорядку: скучно мне и гадко.

Целый час трудиться, а когда ж резвиться?

Я считаю лучше, что-то отчебучить

(кувыркается, прыгает, делает «колесо», шпагаты)

Главное стремиться – целый день резвиться!

Здравствуйте детишки, красивые малышки!

Возле ДЮСШ пробежала, сбор детей здесь увидала!

Заглянуть решила я, а вы знаете меня?

Ха – ха – ха!

Я весёлая девчушка, хохотушка и болтушка!

Пеппи все зовут меня

(свита Терпсихоры рассматривает и трогает растрёпанные волосы, грязную майку) Отойдите от меня!

Терпсихора. Да, на девочку ты не похожа!

Свита. Ну, у неё и рожа!

Свита. И причёска, и прикид...

Свита. К нам явился инвалид!

Пеппи. У меня стиль такой!!! А у вас урок, какой?

Терпсихора. Мы учимся танцевать,

Всегда быть обаятельными, красивыми, старательными.

Свита. Ты на занятия к нам приходи,

И будешь такой, как мы!

Показательный номер средней группы «Волшебный сад».

Терпсихора. Пеппи ты не плачь зря,

Видишь, здесь играет детвора.

Свита. Мы играем и поём, вообще весело живём!

Игра «Весёлые фигуры».

Пеппи. Уговорили вы меня, зная пришла сюда не зря!

Свита. Пеппи причешишься сейчас, и пойдём с тобой мы в пляс.

Мы тебе поможем. Девочки, кто сможет?

Девочки 1 года обучения помогают привести Пеппи в порядок: волос укладывают в «шишечку», дают ей танцевальную форму. Пеппи аккуратная предстаёт перед зрителями.

Свита. Ирина Владимировна! Мы готовы!

Будем заниматься снова.

Будем танцевать стараться!

Пеппи. А по улице болтаться, я не буду никогда!

Буду приходить сюда!!!

Терпсихора приглашает всех участников представления на танец «Здравствуй – это я!»

Заключительная часть урока.

— Предоставляется слово администрации: директору, завучу.

— Зачитывается приказ о зачислении воспитанников на 1 год обучения.

— Предоставляется слово родителям.

— Общая фотография.

Результаты урока:

— Знакомы с предметом деятельности – хореографией.

— Знают что такое хореография.

— Познакомились с правилами личной гигиены.

— Познакомились с воспитанниками старшей и средней групп.

Обеспечение занятия:

— Зал.

— Оформление.

— Костюмы.

— Музыкальный центр.

— Фотоаппарат.

— Музыкальные фонограммы.

Персонажи:

— Терпсихора (воспитанница старшей группы).

— Пеппи – длинный чулок (воспитанница средней группы).

— Свита – 3 человека (смешанный состав).