

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА  
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ПАШИНСКИЙ»

ПРИНЯТО  
решением Педагогического совета  
Протокол № 92 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО  
«ЦВР «Пашинский»

В. Веремьянина  
Пр. № 222 от 01.09.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
по художественной гимнастике

«ДВИЖЕНИЕ»

*возраст учащихся: от 4 до 18 лет  
срок реализации программы: 10 лет*

Составители:  
педагог дополнительного образования  
Убайдуллаева Ж.Э.,  
методист Смеян А. А.,  
методист Жаравина Е.К.

Новосибирск –2023

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по художественной гимнастике «ДВИЖЕНИЕ» (далее – Программа) относится к физкультурно-спортивному направлению, рассчитана на работу с учащимися от 4 до 18 лет, реализуется в МБУДО «ЦВР «Пашинский» в структурном подразделении «Гвардейский». Срок реализации Программы рассчитан на 10 лет и предполагает стартовый, базовый и продвинутый уровень реализации.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на активное физическое развитие и совершенствование учащихся, а также на реализацию их потребности в систематических занятиях физической культурой, желая заниматься художественной гимнастикой для достижения результата и выполнения спортивных разрядов.

Данная программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Конвенция ООН о правах ребёнка, Декларация прав ребенка;
- Конституция РФ;
- Федеральный Закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями от 14.07. 2022 № 262-ФЗ);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 14 июля 2022 года N 301-ФЗ);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678 – р);
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р (ред. от 29.09.2022));
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 3 сентября 2018 г. № 10);
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (в ред.17.12.2021 № 66403);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2021 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями на 2 февраля 2021 года);
- [Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642 \(ред. от 27.02.2023\) "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования"](#);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Правительства Новосибирской области от 02.03.2020 № 39-П «О внедрении системы персонализированного финансирования дополнительного образования детей в Новосибирской области»;
- Распоряжение Правительства Новосибирской области [от 31.10.2018 N 404-рп «О реализации федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в Новосибирской области»](#) (с изм. от 02 июля 2019 года N 243-рп);
- Постановление мэра города Новосибирска от 19.02.2021 № 547 «О внедрении системы персонализированного финансирования дополнительного образования детей в городе Новосибирске»;
- Приказ министерства образования Новосибирской области от 31.03.2020 № 886 «Об утверждении правил персонализированного финансирования дополнительного образования детей в Новосибирской области»;

-Устав МБУДО «ЦВР «Пашинский».

### **Актуальность**

Данная программа позволяет решать проблему социализации детей и способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни, позволяет привить двигательные навыки и пробудить интерес к занятиям художественной гимнастикой. Программа «Движение» развивает гибкость, ловкость, выносливость и координацию, дисциплинирует детей, совершенствует тело, учит красиво и грациозно двигаться, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в сегодняшнем мире, учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность. Программа не только способствует приобретению необходимых знаний, умений и навыков, но и помогает формировать нравственные и волевые качества, призвана помочь осознать свою индивидуальность, неповторимость, научиться видеть красоту вокруг себя и в себе. Не смотря на физкультурно-спортивную направленность данной программы, в процессе её реализации происходит творческая самореализация личности ребенка. Так как хорошая специальная физическая подготовка – это не только база для освоения сложных элементов и связок, но и залог успеха, как в спортивной, так и в творческой деятельности. В этом и заключается актуальность данной программы.

**Вид программы:** модифицированная. За основу в разработке Программы взят материал из книг и методических пособий И.А. Винер-Усмановой «Артистичность и пути ее формирования», Инессы Шипиловой «Хореография в спорте», международные правила соревнований FIG по художественной гимнастике.

**Отличительная особенность** Программы состоит в том, что она является логическим продолжением дополнительной общеобразовательной программы «Высота». Данная Программа по художественной гимнастике ориентирована не только на выполнение спортивных разрядов и участие в соревнованиях, а направлена также на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств учащихся. Программа предполагает создание постановочных концертных номеров.

**Целью программы является:** создание условий для физического, хореографического, музыкального развития детей, посредством занятий художественной гимнастикой, с дальнейшей перспективой развития стремления к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.

Для достижения поставленной цели, программа предполагает решение следующих задач:

### **Предметные задачи:**

- ❖ познакомить обучающихся с основами художественной гимнастики;
- ❖ способствовать усвоению и применению основ техники безопасности в процессе выполнения упражнений СФП;
- ❖ способствовать формированию мышечного корсета, правильной осанки, развитию координации, выносливости и гибкости учащихся;
- ❖ способствовать усвоению знаний в области ОФП;

- ❖ способствовать формированию навыков правильного выполнения гимнастических упражнений.

#### **Метапредметные:**

- ❖ способствовать расширению арсенала физических качеств – ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести, выносливости;
- ❖ способствовать развитию эстетических качеств – музыкальности, танцевальности и артистизма;
- ❖ обучить приёмам самоконтроля и саморегуляции;
- ❖ сформировать умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществляя контроль своей деятельности в процессе достижения результата.

#### **Личностные:**

- ❖ способствовать воспитанию общей культуры поведения ребёнка в спортивном зале и обществе;
- ❖ создать условия для устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой;
- ❖ способствовать воспитанию трудолюбия, работоспособности, умению мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность.

### **Срок реализации программы**

Образовательная программа рассчитана на десять лет и ориентирована на обучающихся с 4-х до 18 лет, включая в себя три уровня подготовки:

- Стартовый уровень - 1, 2 год обучения. Основной упор делается на растяжку, закрепление мышечного корсета, разучивание базовых элементов художественной гимнастики.
- Базовый уровень - 3, 4, 5, 6 год обучения. Отличается от стартового уровня усложнением ранее выученных базовых элементов. Основной упор делается на развитие выносливости, пластики, музыкальности. Большую часть тренировочного процесса занимает предметная подготовка.
- Продвинутый уровень 7, 8, 9, 10 год обучения. Основное внимание уделяется отработке составленных упражнений и усложнению элементов.

### **Индивидуальные и возрастные особенности учащихся**

**Дошкольный возраст (4-5 лет)** - двигательный аппарат еще не сформировался и мышечная сила слабая, они могут исполнять различные действия и движения, однако ходьба, бег, подпрыгивания имеют общий характер. Внимание детей отличается неустойчивостью, они легко отвлекаются, им трудно сосредотачиваться на одном и том же задании. Основная деятельность дошкольника – игра. Поэтому, занятия на первом году обучения строятся в игровой форме, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, направленных на развитие первоначальных физических навыков, навыков координации движений, формирование правильной осанки.

**Дети дошкольного возраста (6-7 лет)** характеризуются интенсивным ростом и развитием всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций являются благоприятным периодом для начала регулярных занятий физической культурой. Главная цель ранних занятий физической культурой - создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

**К 8-летнему возрасту** детей наступает наиболее благоприятный период для дальнейшего развития как физических, так и умственных сил. Идет довольно пропорциональное увеличение роста и веса, мышцы становятся более крепкими, происходит активное развитие функций головного мозга, что способствует его интенсивной работе. Изменяется соотношение между процессами возбуждения и торможения.

**Возрастной период от 9 до 11 лет** наиболее благоприятный для дальнейшего развития как физических, так и умственных сил. Идет довольно пропорциональное увеличение роста и веса, мышцы становятся более крепкими, происходит активное развитие функций головного мозга, что способствует его интенсивной работе. Повышается уровень физического развития.

**В возрасте 12 - 14 лет** активно идёт процесс развития. Средний школьный возраст, даёт прекрасные возможности для развития физических способностей.

И от того, насколько своевременно были использованы эти возможности, во многом будет зависеть потенциал физических возможностей взрослого человека. Учащиеся уже могут мыслить логически, заниматься теоретическими рассуждениями и самоанализом. Особенно, заметным в данные годы, становится подъем сознания и самосознания детей, представляющий собой существенное расширение сферы осознаваемого и углубленного знания о себе, о людях, об окружающем мире. Дети могут длительное время удерживать внимание, переключать или распределять его между несколькими действиями и поддерживать довольно высокий темп работы.

**Учащиеся 15-18 лет.** Анализируя возрастные и психологические особенности молодых людей, хочется отметить, что физическое развитие для учащихся 15-18 лет имеет свои преимущества, для девушек в этом возрасте очень важно быть более стройными, пластичными, привлекательными. А занятия гимнастикой и акробатикой дают возможность формировать четкие формы тела и рельеф мышц. В физиологическом отношении это период интенсивного развития мускулатуры, продолжение развития мозга. Появляется самостоятельность в суждениях. Юности свойственно состояние влюбленности, жизнерадостности, уверенности в себе. Занятия физической культурой должны строиться с полной нагрузкой.

#### **Форма и режим занятий:**

Реализация данной программы предполагает групповую очную форму обучения, группы численностью от 10 до 20 человек.

#### **Режим занятий**

- **Стартовый уровень**  
- количество учебных часов – 144 ч.;

- занятия с учащимися проводятся 2 раза в неделю по два часа  
Продолжительность занятий дошкольников 30 минут,  
Продолжительность занятий у детей школьного возраста 45 мин.

• ***Базовый уровень***

- количество учебных часов – 180 ч.;  
- занятия с учащимися проводятся 2 раза в неделю по 2 часа; 1 раз в неделю по 1 часу.

Продолжительность занятий: 45 мин.

• ***Продвинутый уровень***

- количество учебных часов – 216 ч.;  
- занятия с учащимися проводятся 3 раза в неделю по 2 часа;

Продолжительность занятий: 45 мин.

### **Особенности организации образовательного процесса**

В объединение «Высота» принимаются дети с 4 –х лет, так как в этом возрасте начинается качественно новый этап, в течение которого необходимо адаптировать ребенка к физическим нагрузкам для дальнейшего успешного развития в данном виде спорта. К 4 годам в организме ребенка происходят весьма существенные морфологические и функциональные изменения количественного характера (совершенствование интеллекта, физической силы и ловкости, окостенение скелета). В данном возрасте мышечный корсет еще мягкий, благодаря чему растяжка будет проходить легче, а упражнения ОФП помогут закрепить мышечный корсет. В тоже время в 4х летнем возрасте уже закреплены суставы, благодаря чему дети меньше устают во время физических нагрузок.

Комплектация групп происходит на основании возраста и оценки физических качеств. При поступлении в объединение учащиеся предоставляют медицинскую справку о состоянии здоровья и письменное заявление от родителей. Десятилетний период реализации программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по возрасту, по физическим данным и по уровню подготовленности.

### **Структура занятий**

Каждое практическое занятие состоит из трех частей:

***1. Подготовительная часть:***

- Упражнения на внимание.
- Упражнения на координацию.
- Упражнение на осанку.
- Ходьба, бег.
- Общеразвивающие упражнения (с предметом, без предмета).
- Растяжка.
- Упражнения на гибкость.

***2. Основная часть:***

- Упражнения из раздела СФП, технической и хореографической подготовки.
- Упражнения и элементы из раздела художественной гимнастики.
- Упражнения и обязательные элементы художественной гимнастики.
- Подвижные игры.

### **3. Заключительная:**

- ОФП
- СФП

Все упражнения подбираются в соответствии с учебными, оздоровительными и воспитательными задачами занятия.

### **Методы и принципы обучения**

Методы, в основе которых лежат способы организации образовательного процесса, способствующие эффективному воспитанию и развитию учащихся:

- *словесный метод;*
- *репродуктивный метод;*
- *игровой метод;*
- *метод круговой тренировки.*

При реализации данной программы предполагается опора на следующие принципы обучения:

- *принцип наглядности* предполагает подкрепление словесного объяснения демонстрацией;

- *принцип доступности* предполагает постановку задачи с учётом возрастных, психологических и индивидуальных способностей каждого учащегося. Доступными должны быть показ, объяснение, сложность техники, общая физическая нагрузка.

- *принцип последовательности* предусматривает осуществление процесса обучения в определенном последовательном порядке. Изложение материала, как практического, так и теоретического характера должно иметь логическую последовательность;

- *принцип соразмерности* нагрузки предполагает распределение нагрузки согласно уровню развития и состоянию здоровья учащихся, составление расписания с учётом загруженности учащихся;

- *принцип систематичности и последовательности.* Данный принцип предусматривает постепенное движение от теоретических знаний к практическим навыкам;

- *принцип сознательности* предполагает формирование сознательного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, сознательного развития умений и навыков.

Все эти принципы ориентированы на формирование и развитие индивидуальных способностей каждого ребенка.

Все эти принципы ориентированы на формирование и развитие индивидуальных способностей каждого ребенка.

### **Прогнозируемые результаты учащихся**

В результате освоения содержания программы, выпускник приобретёт определенный запас знаний, умений и навыков.

#### ***Предметные результаты:***

- ❖ будет знать основы художественной гимнастики;
- ❖ будет знать и уметь применять основы техники безопасности в процессе выполнения упражнений СФП;
- ❖ будет иметь сформированный мышечный корсет, правильную осанку, развитую координацию, выносливость и гибкость ребенка;
- ❖ будет иметь знания в области ОФП;
- ❖ будет сформирован навык правильного выполнения гимнастических упражнений.

#### ***Метапредметные результаты:***

- ❖ будет иметь сформированные физические качества – ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, выносливость;
- ❖ будет иметь развитые эстетические качества – музыкальность, танцевальность и артистизм;
- ❖ будет знать приёмы самоконтроля и саморегуляции;
- ❖ будет уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществляя контроль своей деятельности в процессе достижения результата.

#### ***Личностные результаты:***

- ❖ будет иметь знания общей культуры поведения в спортивном зале и обществе;
- ❖ будет иметь интерес к систематическим занятиям физической культурой;
- ❖ будет уметь мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность.

### **Формы и методы контроля**

Основными критериями оценки освоения программного материала остаются результаты контрольно-оценочных занятий (тестирования) - строго определённая процедура проведения испытаний и оценки состояния учащихся с помощью тестов (нормативов). Обязательное тестирование проводится 3 раза в год:

- контрольные нормативы проводятся в начале и середине учебного года;
- контрольно-переводные нормативы сдаются в конце учебного года, с целью определения подготовленности учащегося для перехода на следующий этап подготовки.

ТТМ (тактико-технические мероприятия): овладение учащимися техники выполнения акробатических и хореографических элементов, описанных в программе, данная оценка качества происходит без нормативных показателей.

Результаты учащихся оцениваются во время контрольно-оценочных занятий и заносятся в карты уровня физической подготовленности учащихся дошкольного и школьного возраста (в соответствии с годом обучения). Педагог также делает

выводы о результативности, основываясь на собственных наблюдениях за детьми в процессе учебно-тренировочного процесса.

Уровень физической подготовленности ребенка можно определить, ориентируясь на развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей.

Формы подведения итогов реализации программы:

- контрольно-оценочные занятия;
- спортивные соревнования.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Кадровое обеспечение**

Данную программу смогут реализовывать педагоги, владеющие современными методиками обучения, знающие особенности художественной гимнастики и хореографии, способные грамотно организовать учебный процесс, направленный на развитие физических качеств учащихся и поддержание их интереса к выбранному направлению деятельности.

### **Условия реализации программы**

#### *1. Материально - техническая база:*

- ✓ спортивный или гимнастический зал,
- ✓ гимнастические маты и ковры,
- ✓ гимнастическая стенка,
- ✓ многофункциональный тренажер,
- ✓ проигрыватель с входом USB носителем,
- ✓ ноутбук или компьютер,
- ✓ форма и обувь для занятий,
- ✓ хореографические станки.

#### *2. Учебно-методическое обеспечение:*

- ✓ сборники аудио-записей, авторская подборка педагога в MP-3 формате;
- ✓ сборники учебного видео

### **Календарный учебный график:**

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения (стартовый уровень)	<i>Ежегодно 01 сентября</i>	<i>Ежегодно 31 мая</i>	36	72	144	<i>2 раза / нед. по 2 часа</i>
2 год обучения (стартовый уровень)	<i>Ежегодно 01 сентября</i>	<i>Ежегодно 31 мая</i>	36	72	144	<i>2 раза / нед. по 2 часа</i>
3 год обучения (базовый уровень)	<i>Ежегодно 01 сентября</i>	<i>Ежегодно 31 мая</i>	36	108	180	<i>2 раза / нед. по 2 часа 1 раз/нед по 1 часу</i>

4 год обучения (базовый уровень)	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	108	180	2 раза / нед. по 2 часа 1 раз/нед по 1 часу
5 год обучения (базовый уровень)	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	108	180	2 раза / нед. по 2 часа 1 раз/нед по 1 часу
6 год обучения (базовый уровень)	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	108	180	2 раза / нед. по 2 часа 1 раз/нед по 1 часу
7 год обучения (продвинутый уровень)	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	108	216	3 раза / нед. по 2 часа
8 год обучения (продвинутый уровень)	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	108	216	3 раза / нед. по 2 часа
9 год обучения (продвинутый уровень)	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	108	216	3 раза / нед. по 2 часа
10 год обучения (продвинутый уровень)	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	108	216	3 раза / нед. по 2 часа

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Стартовый уровень</b>					
<b>1 год обучения</b>					
1.	Введение. Правила поведения в спортивном зале. Правила пользования спортивным инвентарем.	2	2	-	Опрос
2.	Общая физическая подготовка.	28	4	24	Текущий контроль
3.	Специальная физическая подготовка.	26	4	22	Текущий контроль
4.	Техническая подготовка. Гимнастика, хореография (партер).	36	4	32	Текущий контроль, страховка.
5.	Техническая подготовка. Акробатика.	26	2	24	Педагогическое наблюдение
6.	Работа с предметами (скакалка и мяч)	20	2	18	Текущий контроль.
7.	Проведение контрольно-оценочных испытаний.	6	1	5	Заполнение карт уровня физической подготовленности учащихся.
<b>Всего</b>		<b>144</b>	<b>19</b>	<b>125</b>	
<b>2 год обучения</b>					
1.	Введение. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности, Причины травматизма.	2	2	-	Опрос
2.	Художественная гимнастика в России.	2	2	-	Опрос
3.	Общая физическая подготовка.	34	4	30	Текущий контроль
4.	Техническая подготовка: Гимнастика, растяжка, хореография.	34	4	30	Текущий контроль, страховка во время выполнения элементов.
5.	Техническая подготовка: Работа с предметами (скакалка, мяч и обруч)	34	4	30	Текущий контроль. Страховка во время выполнения элементов.

6.	Постановка и отработка упражнений б.п. Подготовка к показательным выступлениям и соревнованиям.	32	2	30	Текущий контроль.
7.	Проведение контрольных испытаний.	6	1	5	Заполнение карт уровня физической подготовленности учащихся.
<b>Всего</b>		<b>144</b>	<b>19</b>	<b>125</b>	
<b>Базовый уровень</b>					
<b>3 год обучения</b>					
1.	Ведение. Правила поведения в спортивном зале. Причины травматизма.	2	2	-	Опрос
2.	Закаливание и гигиена.	2	2	-	Опрос
3.	Общая физическая подготовка.	28	4	24	Текущий контроль.
4.	Техническая подготовка. Гимнастика, растяжка, пластика, обязательные элементы.	36	4	32	Текущий контроль. Страховка во время выполнения элементов.
5.	Хореография. Упражнения у станка, прыжки. Разучивание танцевальных шагов.	36	4	32	Текущий контроль.
6.	Техническая подготовка. Акробатика, равновесия, повороты.	22	4	18	Текущий контроль.
7.	Техническая подготовка. Работа с предметом (скакалка, мяч, обруч и булавы)	28	4	24	Текущий контроль.
8.	Постановка и отработка упражнений б.п.	20	2	18	Текущий контроль
9.	Проведение контрольных испытаний	6	1	5	Заполнение карт уровня физической подготовленности учащихся.
<b>Всего</b>		<b>180</b>	<b>27</b>	<b>153</b>	
<b>4 год обучения</b>					
1.	Введение. Правила поведения в спортивном зале. Причины травматизма. Врачебный контроль.	2	2	-	Текущий контроль
2.	Правила соревнований и правила организации.	2	2	-	Текущий контроль
3.	Общая физическая подготовка.	26	4	22	Текущий контроль
4.	Техническая подготовка. Обязательные элементы – равновесия, повороты и прыжки, волны.	36	6	30	Текущий контроль
5.	Техническая подготовка. Акробатика, риски.	28	4	24	Текущий контроль. Обеспечение страховки при выполнении элементов.
6.	Хореография. Упражнения у станка, прыжки. Разучивание танцевальных шагов.	36	4	32	Текущий контроль
7.	Техническая подготовка. Работа с предметами (скакалка, мяч, обруч, булавы).	22	4	18	Текущий контроль. Обеспечение страховки.
8.	Постановочная работа. Постановка упражнений с предметами.	22	2	20	Текущий контроль. Обеспечение страховки.
9.	Проведение контрольных испытаний.	6	2	4	Текущий контроль
<b>Всего</b>		<b>180</b>	<b>30</b>	<b>150</b>	
<b>5 год обучения</b>					
1.	Правила безопасности.	2	2	-	Текущий контроль.

2.	Правильное питание	2	2	-	Текущий контроль.
3.	Общая физическая подготовка.	28	4	24	Текущий контроль
4.	Техническая подготовка. Работа с предметами (скакалка, мяч, обруч, булавы, лента).	36	4	32	Текущий контроль
5.	Техническая подготовка. Акробатика, риски, комбинированные равновесия и повороты.	26	4	22	Текущий контроль. Обеспечение страховки.
6.	Хореография. Упражнения у станка, на середине, прыжки. Разучивание танцевальных комбинаций.	36	4	32	Текущий контроль
7.	Постановочная работа. Постановка упражнений с предметами.	26	4	22	Текущий контроль. Обеспечение страховки.
8.	Репетиционная работа. Отработка упражнений.	18	2	16	Текущий контроль
9.	Проведение контрольных испытаний.	6	1	5	Текущий контроль
<b>Всего:</b>		<b>180</b>	<b>27</b>	<b>153</b>	
<b>6 год обучения</b>					
1.	Правила безопасности.	2	2	-	Текущий контроль.
2.	Общая физическая подготовка.	30	4	26	Текущий контроль
3.	Техническая подготовка. Работа с предметами (скакалка, мяч, обруч, булавы, лента).	38	4	34	Текущий контроль
4.	Техническая подготовка. Акробатика, риски, сложные равновесия, комбинированные повороты.	24	4	20	Текущий контроль. Обеспечение страховки.
5.	Хореография. Упражнения у станка, на середине, прыжки. Разучивание танцевальных комбинаций.	30	4	26	Текущий контроль
6.	Постановочная работа. Постановка упражнений с предметами.	30	4	26	Текущий контроль. Обеспечение страховки.
7.	Репетиционная работа. Отработка упражнений.	8	1	7	
8.	Репетиционная работа. Отработка упражнений с предметом	18	1	17	Текущий контроль
<b>Всего</b>		<b>180</b>	<b>24</b>	<b>156</b>	
<b>Продвинутый уровень.</b>					
<b>7 год обучения</b>					
1.	Правила безопасности.	2	2	-	Текущий контроль.
2.	Общая физическая подготовка.	28	4	24	Текущий контроль
3.	Техническая подготовка. Работа с предметами (скакалка, мяч, обруч, булавы, лента).	36	4	32	Текущий контроль
4.	Техническая подготовка. Усложненные риски, комбинирование равновесий с прыжками.	26	4	22	Текущий контроль. Обеспечение страховки.
5.	Хореография. Упражнения у станка, на середине, прыжки. Разучивание танцевальных комбинаций.	36	4	32	Текущий контроль
6.	Постановочная работа. Постановка упражнений с предметами.	26	4	22	Текущий контроль. Обеспечение страховки.
7.	Репетиционная работа, отработка упражнений без предмета.	18	1	7	Текущий контроль

8	Репетиционная работа. Отработка упражнений с предметом	44	1	17	Текущий контроль
<b>Всего</b>		<b>216</b>	<b>24</b>	<b>156</b>	
<b>8 год обучения</b>					
1.	Правила безопасности.	2	2	-	Текущий контроль.
2.	Общая физическая подготовка.	28	4	24	Текущий контроль
3.	Техническая подготовка. Работа с предметами (скакалка, мяч, обруч, булавы, лента).	36	4	32	Текущий контроль
4	Техническая подготовка. Усложненные риски, комбинирование равновесий с прыжками.	26	4	22	Текущий контроль. Обеспечение страховки.
5	Хореография. Упражнения у станка, на середине, прыжки. Разучивание танцевальных комбинаций.	34	4	30	Текущий контроль
6	Постановочная работа. Постановка упражнений с предметами.	26	4	22	Текущий контроль. Обеспечение страховки.
7.	Репетиционная работа, отработка упражнений без предмета.	20	1	9	Текущий контроль
8	Репетиционная работа. Отработка упражнений с предметом	44	1	17	Текущий контроль
<b>Всего</b>		<b>216</b>	<b>24</b>	<b>156</b>	
<b>9 год обучения</b>					
1.	Правила безопасности.	2	2	-	Текущий контроль.
2.	Общая физическая подготовка.	30	1	29	Текущий контроль
3.	Техническая подготовка. Работа с предметами (скакалка, мяч, обруч, булавы, лента).	40	4	36	Текущий контроль
4	Техническая подготовка. Акробатика, риски, сложные равновесия и комбинированные повороты.	40	2	38	Текущий контроль. Обеспечение страховки.
5	Хореография. Упражнения у станка, на середине, прыжки.	30	2	28	Текущий контроль
6	Постановочная работа. Постановка упражнений.	32	4	28	Текущий контроль. Обеспечение страховки.
7.	Репетиционная работа. Отработка упражнений.	42	2	40	Текущий контроль
<b>Всего</b>		<b>216</b>	<b>17</b>	<b>199</b>	
<b>10 год обучения</b>					
1.	Правила безопасности.	2	2	-	Текущий контроль.
2.	Общая физическая подготовка.	30	1	29	Текущий контроль
3.	Техническая подготовка. Работа с предметами (скакалка, мяч, обруч, булавы, лента).	40	4	36	Текущий контроль
4	Техническая подготовка. Акробатика, риски, сложные равновесия и повороты.	40	2	38	Текущий контроль. Обеспечение страховки.
5	Хореография. Упражнения у станка, на середине, прыжки.	30	2	28	Текущий контроль
6	Постановочная работа. Постановка упражнений с предметами.	32	4	28	Текущий контроль. Обеспечение страховки.
7.	Репетиционная работа. Отработка упражнений.	42	2	40	Текущий контроль
<b>Всего</b>		<b>216</b>	<b>17</b>	<b>199</b>	

## Содержание занятий.

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
<b>Стартовый уровень</b>			
<b>1 год обучения</b>			
1	Введение. Правила поведения в спортивном зале. Правила пользования спортивным инвентарем.	Знакомство учащихся с работой объединения «Высота». Инструктаж с учащимися о правилах безопасности на занятиях.	Учебно-познавательное занятие
2.	Общая физическая подготовка.	Объяснение и показ правильного выполнения нормативов по общей физической подготовке.	- ходьба, бег; - ходьба на полупальцах и пятках; - перекатный шаг; - пружинный шаг; - прыжки с двух ног на две и с двух на одну.
		Объяснение правильного выполнения беговых упражнений.	- челночный бег; - гусиный шаг.
		Знакомство с методикой выполнения упражнений на брюшной пресс.	И.П. лежа на спине, руки за головой, поднятие туловища до положения сидя и в и.п. количество раз на время.
		Объяснение и показ правильного выполнения упражнений для спины.	И.П. лежа на животе, руки за головой, ноги прижаты к полу. На 1.2 поднимаем корпус, на 3.4 опускаем.
		Объяснение правильного выполнения подтягиваний на тренажёре.	Подтягивания на тренажере лежа на спине.
3	Специальная физическая подготовка	Разучивание правильного выполнения упражнений, направленных на развитие разных групп мышц.	Партер: махи ногами вперед, в сторону, назад.
		Знакомство с методикой выполнения стойки на лопатках.	Выполнение стойки на лопатках.
		Разучивание упражнения «Лодочка».	Выполнение упражнения «Лодочка» с фиксацией лежа на животе, на спине, на левом и правом боку.
		Знакомство с методикой выполнения различных упражнений.	- складки с прямыми ногами и в группировке; - И.П. О.С. перекат на спину и обратно в и. п.; - складки стоя ноги вместе, ноги врозь, сидя, ноги вместе, ноги врозь.
4	Техническая подготовка. Гимнастика, хореография (партер).	Разучивание упражнений гимнастики и партерного экзерсиса. Знакомство с маленькими прыжками и подводящими упражнениями к прыжковым элементам художественной гимнастики.	Растяжка – полупшагаты, шпагаты. Постановка правильной осанки (научить правильно держать корпус стоя, сидя). Прыжки: - толчком двумя ногами с поворотом на 180 градусов (гвоздик);

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок толчком двумя в группировке;</li> <li>- «скачок»;</li> <li>- прыжок с прямой ногой.</li> </ul> <p>Равновесия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пассе;</li> <li>- равновесие с ногой в сторону;</li> <li>- арабеск;</li> <li>- равновесие пассе с последующим выпрямлением ноги вперед, в сторону, назад.</li> </ul>
5	Техническая подготовка. Акробатика.	Разучивание подводящих элементов в акробатике. Знакомство учащихся с базовыми преакробатическими элементами.	<p>Группировка лежа на спине, на боку.</p> <p>Из упора присев перекат на спину, сохраняя группировку и обратно в и.п. («Качалочка»).</p> <p>Кувырок боком в группировке.</p> <p>Кувырок вперед.</p> <p>Кувырок назад с горки.</p> <p>Кувырок назад.</p> <p>Мостик из положения лежа на спине.</p>
6	Работа с предметом (скакалка и мяч).	Объяснение и показ правильного выполнения базовых элементов со скакалкой.	<p>Скакалка.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки вперед и назад;</li> <li>- прыжки скрестные;</li> <li>- ловля одного конца скакалки с шагом вперед.</li> </ul>
		Объяснение правильного выполнения базовых элементов с мячом. Показ правильного положения мяча в руках.	<p>Мяч.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обволакивания двумя руками;</li> <li>- обволакивания одной рукой;</li> <li>- перекаты;</li> <li>- перекаты из руки в руку;</li> <li>- перекаты по разным частям тела;</li> <li>- большой перекат по всему телу лёжа на спине;</li> <li>- большой перекат по всему телу лёжа на животе.</li> </ul>
7	Проведение контрольных-оценочных испытаний.	Ознакомление учащихся с правилами контрольных испытаний.	<p>10 прыжков со скакалкой.</p> <p>Шпагаты.</p> <p>Равновесие пассе.</p> <p>Мостик.</p> <p>Равновесие с ногой вперед, в сторону и назад.</p>
<b>2 год обучения</b>			
1	Введение. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности, Причины травматизма.	Ознакомить учащихся с требованиями на занятиях объединения «Высота». Инструктаж с учащимися о правилах безопасности на занятиях и с использованием спортивного инвентаря. Правила-предупреждения травм, сопутствующих данному виду спорта.	Учебное занятие. Практическое занятие по оказанию первой помощи при получении травмы.
2	Художественная гимнастика в России.	Знакомство учащихся с историей художественной гимнастики.	Просмотр видео с соревнований по художественной гимнастике.

3	Общая физическая подготовка.	Напоминание правил исполнения элементов ОФП. Разучивание новых элементов ОФП.	Челночный бег. Приседания на время. Наскоки на скамейку. Складки из положения лежа на спине. Группированные складки. Отжимания. Поднимание ног из положения лежа на спине. Поднимание туловища, руки за головой. Прыжки со скакалкой. И.п. вторая позиция руки на поясе: прыжки по второй позиции.
4	Техническая подготовка: Гимнастика, растяжка, хореография.	Напоминание пройденных элементов партерной гимнастики. Разучивание новых элементов и движений, направленных на гибкость и развитие шага.	Упражнения на развитие гибкости спины: - корзиночка; - тюльпанчик; - захваты; - мосты. Упражнения на развитие шага: - шпагаты; - махи; - удержания ног.
		Разучивание прыжковых элементов.	Прыжки - касаясь в шпагат; - шагом в шпагат.
		Объяснение правил выполнения вращений и разучивание подводящих элементов.	Равновесия в пассе. Поворот в пассе на 360 градусов. Поворот с вытянутой ногой вперед.
5	Техническая подготовка: работа с предметами (скакалка, мяч, обруч)	Освоение техники выполнения элементов с предметом (скакалка).	Скакалка - вращение скакалки справа, слева, в лицевой плоскости, горизонтальной, над головой; - броски и ловли; - бросок, поймать и впрыгнуть - прыжковые дорожки с изменением ритма прыжков; - манипуляции.
		Освоение техники выполнения элементов с предметом (мяч).	Мяч. - перекаты по рукам; - перекаты по разным частям тела; - перекаты по ногам; - броски и ловли; - бросок, ловля и обволакивание; - отбивы различными частями тела;
		Освоение техники выполнения элементов с предметом (обруч).	Обруч. - вращение на кисти; - вращение на локте с согнутой рукой; - вращение на шее; - бросок с маленькой амплитудой; - бросок – поймать в крутку; - бросок – поймать и впрыгнуть.

6	Постановка и отработка упражнений б/п. Подготовка к показательным выступлениям и соревнованиям.	Знакомство учащихся с последовательностью выполнения ранее выученных акробатических связок.	Соединение выученных элементов с добавлением танцевальных движений под музыку.
7	Проведение контрольных испытаний.	Объяснение правил проведения контрольных испытаний.	Шпагаты с возвышения. Мостик из положения стоя. Колесо. Прыжки с скакалкой. Упражнения на пресс и спину. Равновесия: - пассе; - в шпагат с помощью руки.
<b>3 год обучения</b>			
1	Ведение. Правила поведения в спортивном зале. Причины травматизма.	Инструктаж с учащимися о правилах безопасности на занятиях.	Учебное занятие.
2	Закаливание и гигиена.	Беседа с учащимися о ряде мероприятий, помогающих организму справляться с неустойчивостью природных явлений — частой сменой холода, тепла, колебаниями атмосферного давления.	Учебное занятие.
3	Общая физическая подготовка	Повторение требований к выполнению ОФП.	Упражнения для развития силы мышц рук, ног, спины. Челночный бег на время. Прыжки через скамейку. Приседания на время. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту. Отжимания (количество раз за 15 секунд).
4	Техническая подготовка. Гимнастика, растяжка, пластика, обязательные элементы	Объяснение и показ правильного выполнения равновесия, прыжков и поворотов.	- выполнение равновесия у опоры (И.П. левым боком к опоре 3-я позиция); - через батман тандю (поднимаем правую ногу вперед до положения шпагата с помощью свободной руки) (тоже в сторону и назад; тоже с другой ноги). Разножки с двух на две. Касаясь в шпагат. Прыжок шагом. Касаясь в кольцо. Вертушки на полу в положении «шпагат» на спине.
		Объяснение требований к выполнению шпагатов с возвышения.	Шпагаты с небольшого возвышения.
		Объяснение специальных требований в упражнении без предмета. Разучивание волн тела.	Разучивание танцевальных шагов согласно музыкальному сопровождению. Полные волны тела:

			<p>- И.П. круглый полуприсед, волна начинается с колен, затем таз, затем небольшой прогиб в спине и вернуться в круглые полупресед.</p> <p>Частичные волны тела:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вставание с пола через мостик;</li> <li>- «червячок»;</li> <li>- волны сидя через складку и уходом на пол;</li> <li>- «змейка».</li> </ul>
5	Хореография. Упражнения у станка, прыжки. Разучивание танцевальных шагов.	Знакомство с классическим танцем. Показ и объяснение правил выполнения упражнений.	<p>Движения у станка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- battement tendu;</li> <li>- demi plie, grand plie;</li> <li>- battement tendu jete;</li> <li>- rond de jamb par terre;</li> <li>- battement soutenu;</li> <li>- grand battement tendu jete;</li> <li>- battement fondu;</li> <li>- battement relevent;</li> <li>- battement developpe;</li> <li>- battement frappe;</li> <li>- double battement tendu.</li> </ul> <p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sotte;</li> <li>- pas assemble;</li> <li>- pas jete;</li> <li>- pas echape;</li> <li>- changement de pied;</li> <li>- pas de chat.</li> </ul>
		Показ и объяснение базовых танцевальных шагов.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- скрестный шаг;</li> <li>- шаг, притоп;</li> <li>- шаги с подскоками;</li> <li>- галопы;</li> <li>- «фонарики»;</li> <li>- составление комбинаций на 8 секунд.</li> </ul>
6	Техническая подготовка. Акробатика, равновесия, повороты.	Знакомство с техникой выполнения акробатических элементов.	<p>Мост из положения стоя.</p> <p>Стойка на руках у опоры.</p> <p>Переворот боком</p> <p>Переворот боком на предплечьях.</p> <p>Стойка-мост</p> <p>Мост из положения стоя.</p> <p>Попеременно поднимаем одну ногу, то же с другой ноги</p> <p>Флажок</p> <p>Переворот вперед, назад.</p>
		Знакомство с последовательностью выполнения акробатических элементов.	<p>Отработка выполнения композиции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение связки (4 галопа вперед, стойка мост, встать в равновесие);</li> <li>- выполнение связки (кувырок вперед, прыжок с поворотом на 180 градусов, кувырок назад).</li> </ul> <p>Равновесие с переходом в кувырок</p>
		Знакомство с правилами и последовательностью выполнения	Повороты в пассе на 180 и 360 градусов.

		усложненных поворотов и равновесий. Правила зачёта или незачёта на соревнованиях.	Поворот в аттитюд и тербушон на 180 и 360 градусов. Равновесия: - панше; - кольцо; - аттитюд; - тербушон.
7	Техническая подготовка. Работа с предметами (скакалка, мяч, обруч и булавы).	Освоение техники выполнения элементов с предметом (скакалка).	- манипуляции; - вращение скакалки в разных направлениях; - бросок – поймать – войти; - прыжки в шпагат через скакалку; - большие броски.
		Освоение техники выполнения элементов с предметом (мяч).	- перекаты по разным частям тела; - броски маленькие; - большие броски; - бросок – прыжок – поймать; - работа мяча во время выполнения элемента.
		Освоение техники выполнения элементов с предметом (обруч).	- вращения; - броски с маленькой амплитудой; - броски большие; - отбив обруча разными частями тела; - танцевальные дорожки с обручем.
		Освоение техники выполнения элементов с предметом (булавы).	- мельницы; - вращение булав в разных плоскостях; - броски маленькие; - большие броски; - перекаты булавы по разным частям тела.
8	Постановка упражнений б\п и с предметом	Прослушивание и выбор музыкального сопровождения.	Постановка упражнений.
9	Проведение контрольных испытаний	Напоминание правил проведения контрольных испытаний	Упражнение б\п. Упражнение с предметом. Удержания ног. Турляны. Поднимание ног из виса на гимнастической лестнице( не ниже 90 градусов). Равновесия с захватом ноги. Шпагаты. Переворот вперед. Переворот назад. Колесо на предплечьях.
<b>Базовый уровень</b>			
<b>4 год обучения</b>			
1	Введение. Правила поведения в спортивном зале. Причины травматизма. Врачебный контроль.	Инструктаж	Учебное занятие
2	Правила соревнований и правила организации	Разбор правил судейства соревнований.	Просмотр соревнований по художественной гимнастике и разбором сбавок.

3	Общая физическая подготовка.	Повторение требований к выполнению ОФП и их усложнение. Разучивание новых элементов.	Упражнения для развития силы мышц рук, ног, спины. Челночный бег на время. Прыжки через скамейку. Отжимания количество раз за 15 секунд. Поднимание ног из виса на гимнастической лестнице количество за 10 секунд. Подтягивания из и.п. стоя на полу.
4	Техническая подготовка. Обязательные элементы – равновесия, повороты, прыжки и волны.	Знакомство с методикой выполнения равновесий, поворотов, волн и прыжков.	Турляны - стоя в равновесии, пассе, поворот пятки на 90, 180 и 360 градусов, удерживая равновесие. Высокое равновесие, ногу назад. Высокое равновесие в аттитюд. Прыжок касаясь. Прыжок шагом в шпагат. Прыжок касаясь в кольцо. Прыжок со сменой ног. Прыжок наскок в кольцо, Прыжок касаясь в кольцо толчком двумя. Прыжок кольцо двумя толчком двумя ногами. Поворот в пассе 360 и больше. Поворот с прямой ногой на 360 и 720. Поворот с ногой в шпагат. Полные волны стоя. Полные волны с уходом на пол. Полные волны во время вставания с пола. Частичные волны.
5	Техническая подготовка. Акробатика, риски.	Закрепление пройденного материала и разучивание новых акробатических элементов.	Стойка на руках Переворот вперед и назад Переворот на одной руке Бедуинский
		Закрепление и усложнение техники выполнения рисков.	3 базовых поворота, переход в преакробатический элемент. Ловли предмета без зрительного контакта. Базовый поворот, козлик 360, переход в перекат на полу, встать через колесо.
6	Хореография. Упражнения у станка, прыжки. Разучивание танцевальных шагов.	Знакомство с техникой выполнения новых движений у станка.	Станок: начинается исполнение с подъемом на полупальцы. - double battement fondu; - double battement frappe; - double rond de jamb par terre; - pique; - pointe; - balensoire; - por de bra; - grand rond; - rond de jambe en lair.

		Составление ранее выученных прыжков в комбинации.	Прыжки. - pas ferme; - pas sisson ouverte; - pas fouette; - grand jete; - grand pas de chat.
		Разучивание базовых танцевальных шагов	Положение рук и ног в современной хореографии. Комбинации с уходом в пол. Танцевальные связки на полу
7	Техническая подготовка. Работа с предметом (скакалка, мяч, обруч, булавы)	Повтор ранее выученных элементов. Усложнение и совершенствование элементов со скакалкой.	Скакалка. - манипуляции - вращения в разных направлениях - бросок - поймать без зрительного контакта - бросок с ноги - бросок во время выполнения акробатического элемента - ловля за спиной - ловля предмета разными частями тела
		Повтор ранее выученных элементов. Усложнение и совершенствование элементов со скакалкой, обручем, булавами.	Мяч - броски во время выполнения акробатических элементов - большие перекаты по телу - удержание предмета различными частями тела - броски различными частями тела - бросок в прыжке
			Обруч - вращения - бросок – 2 шене – поймать - ловля различными частями тела - отбив разными частями тела.
			Булавы - вращения - мельницы - броски маленькие - жонглирование - броски по одной – 2 шене – поймать в переворот. - бросок на элементе
8	Постановочная работа. Постановка упражнений с предметами.	Постановка упражнений с предметами.	Постановка и отработка упражнений под музыку.
9	Проведение контрольных испытаний.	Объяснение правил проведения контрольных испытаний.	Упражнение б\п. Упражнение с предметом. Подтягивания на тренажере из и.п. стоя. Поднимание ног из виса на гимнастической лестнице (не ниже 90 градусов). Шпагат с возвышения. Турляк в пассе на 180 градусов. Прыжок касаясь. Прыжок шагом в шпагат.

			Прыжок шагом в кольцо. Повороты на доминирующую и не доминирующую ногу стоимостью не ниже 0,2. Равновесия стоимостью не ниже 0.3.
<b>5 год обучения</b>			
1	Правила безопасности.	Инструктаж о правилах безопасности.	Учебное занятие.
2	Правильное питание.	Беседа с учащимися о правильном питании, рационе, перекусах до и после тренировки.	Учебное занятие.
3.	Общая физическая подготовка	Повторение требований к выполнению ОФП.	Подтягивания Челночный бег на время. Прыжки в длину с места. Отжимания количество раз за 15 секунд. Поднимание ног из виса на гимнастической лестнице количество за 10 секунд.
4.	Техническая подготовка. Работа с предметами (скакалка, мяч, обруч, булавы, лента)	Усложнение ранее выученных элементов со скакалкой.	Скакалка: - бросок, шене, переход в пол, поймать на шею; - вращения, манипуляции; - бросок с ноги, акробатический элемент, ловля; - бросок, 3 шене, ловля.
		Знакомство с методикой выполнения большого броска.	Мяч: - перекаты по различным частям тела; - бросок, шене, поймать ногами; - бросок ногами в прыжке, поймать в перекат.
		Усложнение ранее выученных элементов. Разучивание перекатов без зрительного контакта.	Обруч: - перекаты по телу; - перекаты лёжа по спине; - бросок, ловля ногами; - бросок, 2 шене, поймать в перекат.
		Знакомство с предметом (лента), разучивание базовых рисунков.	Лента: - рисунки: змейка, спираль, малые, средние и большие круги; - броски и ловли; - бросок с ноги.
		Знакомство с методикой выполнения мастерства с булавами.	Булавы: - манипуляции, вращения; - перекаты; - переброски; - жонглирование, ловля одной, вторую зажать на полу; - броски двух булав, поймать.
5.	Техническая подготовка. Акробатика, риски, комбинированные равновесия и повороты.	Закрепление техники выполнения акробатических элементов, усложнение рисков, комбинированных поворотов и равновесий.	Равновесие, ногу в положении экарте, в переход в переворот боком шаг польки, наскок прыжок в кольцо. Поворот в равновесие аттитюд переход в низкое равновесие,

			<p>переход в кувырок в поперечный шпагат.</p> <p>Танцевальные шаги, переворот назад, остаться в равновесии, турлянь на 180 градусов, в переход в кувырок вперед, боковой кувырок, встать, галоп, прыжок касаясь в шпагат.</p>
6	<p>Хореография.</p> <p>Упражнения у станка, на середине, прыжки.</p> <p>Разучивание танцевальных комбинаций.</p>	<p>Объяснение правильности исполнения упражнений классического танца.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Отработка ранее выученных движений у станка с ускорением темпа.</li> <li>- Отработка ранее выученных движений на середине зала.</li> <li>- Увеличение темпа маленьких прыжковых комбинаций.</li> <li>- Подводящие элементы к фуэте и гранд пируэтам.</li> </ul>
		<p>Знакомство с различными танцевальными характерами.</p>	<p>Венгерский характер:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- положение рук, шаги, ключ.</li> </ul> <p>Восточный характер:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные положения рук, тела, волны.</li> </ul> <p>Русский характер:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- положение рук;</li> <li>- «ковырялочки»;</li> <li>- переменный шаг;</li> <li>- «молоточки».</li> </ul>
7	<p>Постановочная работа.</p> <p>Постановка упражнений с предметом.</p>	<p>Постановочная работа</p>	<p>Постановка упражнений с предметами.</p>
8	<p>Репетиционная работа.</p> <p>Отработка упражнений</p>	<p>Определение музыкальных частей для выполнения комбинаций</p>	<p>Отработка упражнений под музыку.</p>
9	<p>Проведение контрольных испытаний.</p>	<p>Напоминание требований к выполнению нормативов.</p>	<p>Шпагаты с двух кубов.</p> <p>Комбинированные равновесия.</p> <p>Комбинированные повороты.</p> <p>Прыжки и прыжковые связки.</p> <p>Удержания ног.</p> <p>Работа с предметами.</p> <p>Связки для выполнения риска.</p> <p>Придуманные обучающимися танцевальные дорожки на 8-16 секунд.</p>
<b>6 год обучения</b>			
1	<p>Правила безопасности.</p>	<p>Правила поведения в спортивном зале, на площадке и во время прогонов.</p>	<p>Учебное занятие</p>

2.	Общая физическая подготовка.	Повторение требований к выполнению ОФП. Усложнений комбинаций ОФП.	Поднимание ног сидя. Ножницы. Складки: ноги вместе, врозь, группировка. Пресс из положения лёжа. Лодочки на спине, на боку, на животе с удержанием. Приседания. Прыжки из приседа. Прыжки через скамейку. Прыжки на скамейку двумя ногами и по одной ноге. Махи на скамейке.
3	Техническая подготовка. Работа с предметами (скакалка, мяч, обруч, булавы, лента)	Разучивание мастерства со скакалкой.	Скакалка: - бросок, 3 шене, переход в пол; - манипуляции с броском; - бросок с ноги, шене, перекал ловля; - бросок, 3 шене, впрыгнуть.
		Усложнение ранее выученных элементов с мячом.	Мяч: - перекалы по спине, зажать ногами; - броски и ловли; - бросок, шене, поймать ногами; - бросок ногами в прыжке, поймать в перекал; - отбивы разными частями тела.
		Знакомство с методикой больших бросков с обручем.	Обруч: - перекал по спине, зажать ногами; - бросок, поймать в вертушку; - бросок, 3 шене, ловля в перекал; - отбивы ногами.
		Знакомство с методикой выполнения базовых бросков с лентой.	Лента: - рисунки; - броски и ловли; - бросок с ноги; - бумеранг.
		Разучивание бросков во время прыжка. Усложнение работы булав во время выполнения элемента.	Булавы: - вращения; - перекалы с перебросками; - на прыжке касаясь в шпагат бросок, шене, ловля; - жонглирование, ловля одной, шене, вторую зажать на полу в колесе; - броски двух булав, 2 шене, поймать.
4	Техническая подготовка. Акробатика, риски, сложные равновесия, комбинированные повороты.	Усложнение ранее выученных элементов.	Переворот на предплечьях. Равновесие на предплечьях, на коленях, в приседе. Усложнение комбинаций (риски). Разучивание итальянского фуэте. Разучивание фуэте и гранд пируэтов через релеве. Соединение турлянов с равновесиями.

			Поворот в арабеск с переходом в спиральный поворот в пассае.
5	Хореография. Упражнения у станка, на середине, прыжки. Разучивание танцевальных композиций.	Усложнение ранее выученных элементов.	Разучивание grand фуэте у станка на полупальцах. Разучивание battement tendu и battement tendu jete на 1/16 тройками.
			Разучивание комбинаций с применением танцевальных шагов в grand adagio.
			Усложнение прыжковых комбинаций путем увеличения темпа в маленьких прыжках. Подводящие разножкам.
		Знакомство с народными характерами. Разучивание танцевальных шагов.	Испанский характер: - выстукивания; - работа руками; - работа бедрами; - работа корпусом, перегибы корпуса. Цыганский характер: - перегибы корпуса; - работа плечами, руками; - выпады на колени; - флики. Восточный характер: - работа бёдрами и корпусом; - работа руками, плечами; - волны с перегибом корпуса.
6	Постановочная работа. Постановка упражнений с предметами.	Постановка упражнений.	Постановка упражнений с предметами.
7	Репетиционная работа. Отработка упражнений.	Прогон упражнений без предмета под музыку. Исправление ошибок.	Отработка упражнений под музыку.
8	Репетиционная работа. Отработка упражнений с предметом.	Прогон упражнений с предметом под музыку. Исправление ошибок.	Отработка упражнений под музыку.
<b>Продвинутый уровень</b>			
<b>7 год обучения</b>			
1	Правила безопасности.	Беседа о правилах поведения в спортивном зале, на выездных соревнованиях.	Учебное занятие
2	Общая физическая подготовка.	Повторение требований к выполнению ОФП. Усложнений комбинаций ОФП. Обучение методике работы с кубиками, резиной и утяжелителями.	Поднимание ног сидя. Поднимание ног сидя по одной Ножницы. Складки: ноги вместе, врозь, группировка. Пресс из положения лёжа. Лодочки на спине, на боку, на животе с удержанием. Приседания.

			<p>Прыжки из приседа.  Прыжки через скамейку. Прыжки на скамейку двумя ногами и по одной ноге.  Работа с кубиками:  - и.п. лежа на животе, зажать руками кубик за спиной, поднимание корпуса, затем поднимание ног.  - крокодилы с зажимом кубика;  - релеве;  - махи.  Махи с резиной  Махи с грузами.  Удержания ног с утяжелителями.</p>
3	Техническая подготовка. Работа с предметами (скакалка, мяч, обруч, лента, булавы)	Разучивание усложнённой ловли – ловля без зрительного контакта и без помощи рук.	<p>Скакалка:  - броски с ловлей на шею;  - броски с ловлей ногами;  - манипуляции с прыжковыми дорожками;  - оттачивание мастерства с предметом.</p>
		Знакомство с методикой выполнения броска мяча без помощи рук.	<p>Мяч:  - бросок ногами;  - отбивы;  - ловля ногами;  - ловля за спиной без зрительного контакта;  - оттачивание мастерства с предметом.</p>
		Знакомство с методикой ловли обруча, ленты, булавы в перекаат.	<p>Обруч:  - ловля в перекаат на ногах, бросок в колесе;  - манипуляции по время равновесий;  - оттачивание мастерства с предметом.</p>
			<p>Лента:  - пробежки с лентой;  - перекаат палочки по телу  - оттачивание мастерства с предметом.</p>
			<p>Булавы:  - усложненные манипуляции;  - оттачивание мастерства с предметом.</p>
4	Техническая подготовка. Усложненные риски, комбинированные равновесия с предметом.		<p>Равновесие на предплечьях, на коленях, в приседе с добавлениям турляна.  Усложнение комбинаций (риски).  Разучивание итальянского фуэте с переходом в боковое или заднее равновесие.  Соединение турлянов с равновесиями.</p>

			Поворот в кольцо или аттитюд с переходом в спиральный поворот в пассе. Работа предмета во время равновесий.
5	Хореография. Упражнения у станка, на середине, прыжки. Разучивание танцевальных комбинаций.	Усложнение ранее выученных элементов.	Станок используется в качестве разогрева. На середине все комбинации разбавляются танцевальными шагами. Разучивание разножек, перекидного прыжка.
		Разучивание танцевальных комбинаций.	Разучивание танцевальных комбинаций для упражнений с предметом. Танцевальные дорожки подбираются под музыкальное сопровождение.
6	Постановочная работа. Постановка упражнений с предметами.	Постановка упражнения.	Постановка упражнений с предметами.
7	Репетиционная работа. Отработка упражнений без предмета.	Прогон под музыку. Исправление ошибок.	Отработка упражнений под музыку.
8	Репетиционная работа. Отработка упражнений с предметом.	Прогон под музыку. Обсуждение ошибок.	Отработка упражнений под музыку.
<b>8 год обучения</b>			
1	Правила безопасности.	Беседа о правилах поведения в спортивном зале, на выездных соревнованиях.	Учебное занятие.
2	Общая физическая подготовка.	Повторение требований к выполнению ОФП. Усложнений комбинаций ОФП.	Поднимание ног сидя. Поднимание ног сидя по одной . Ножницы. Складки: ноги вместе, врозь, группировка. Пресс из положения лёжа. Лодочки на спине, на боку, на животе с удержанием. Приседания. Прыжки из приседа. Прыжки через скамейку. Прыжки на скамейку двумя ногами и по одной ноге.
			Работа с кубиками: - и.п. лежа на животе, зажать руками кубик за спиной, поднимание корпуса, затем поднимание ног; - крокодилы с зажимом кубика; - релеве; - махи. Махи с резиной. Махи с грузами. Махи и удержания ног с утяжелителями.

3	Техническая подготовка. Работа с предметами (скакалка, мяч, обруч, лента, булавы)	Усложнение ранее выученных элементов с предметами и разучивание новых элементов.	Придумывание новых элементов с предметами – манипуляции, ловли, броски, перекаты, мастерство с предметом.
4	Техническая подготовка. Усложненные риски, комбинирование равновесий с прыжками.	Усложнение ранее выученных акробатических элементов.	Переворот с переходом в равновесие Перекат через плечо с переходом в рыбку.
		Знакомство с методикой выполнения рисков с несколькими сменами положения тела.	Разучивание рисков с двумя и более сменами положений.
		Разучивание дорогостоящих и сложных равновесий.	Разучивание равновесий с турляном «Гизикова», «Капранова». Разучивание равновесий стоимостью 0,5 и более.
		Усложнение ранее выученных комбинированных поворотов.	Усложнение комбинированных поворотов с содержанием двух и более поворотов.
		Разучивание связок «равновесие + прыжок».	Равновесие с ногой вперед, перевод назад, прыжок касаясь. Равновесие аттитюд, переход в кабриоль Равновесие аттитюд, перевод ноги тербушон, прыжок казак.
5	Хореография. Упражнения у станка, на середине, прыжки. Разучивание танцевальных комбинаций.	Усложнение ранее выученных элементов.	Станок используется в качестве разогрева. На середине все комбинации разбавляются танцевальными шагами, волнами, равновесиями и удержанием ног. Разучивание разножек, перекидного прыжка, кольцо двумя по одной ноге, разножки с места, прыжка шагом в равновесие.
		Разучивание танцевальных комбинаций.	Разучивание танцевальных комбинаций для упражнений с предметом.
6	Постановочная работа. Постановка упражнений с предметами.	Постановка упражнения.	Постановка упражнений с предметами
7	Репетиционная работа. Отработка упражнений без предмета.	Обсуждение ошибок.	Отработка упражнений под музыку.
8	Репетиционная работа. Отработка упражнений с предметом.	Разметка площадки. Обсуждение ошибок.	Отработка упражнений под музыку.
<b>9 год обучения</b>			
1	Правила поведения.	Беседа о правилах поведения в спортивном зале, на выездных соревнованиях.	Учебное занятие.
2	Общая физическая подготовка.	Повторение требований к выполнению ОФП. Усложнений комбинаций ОФП.	Поднимание ног сидя. Поднимание ног сидя по одной.
			Ножницы.

			Складки: ноги вместе, врозь, группировка. Пресс из положения лёжа. Лодочки на спине, на боку, на животе с удержанием. Приседания. Прыжки из приседа. Прыжки через скамейку. Прыжки на скамейку двумя ногами и по одной ноге. Работа с кубиками: - и.п. лежа на животе, зажать руками кубик за спиной, поднимание корпуса, затем поднимание ног; - крокодилы с зажимом кубика; - релеве; - махи.
3	Техническая подготовка. Работа с предметами (скакалка, мяч, обруч, лента, булавы).	Усложнение ранее выученных элементов с предметами и разучивание новых элементов.	Усложнение упражнений с предметами.
4	Техническая подготовка. Акробатика, риски, сложные равновесия, комбинированные повороты.	Отработка ранее выученных элементов. Добавление предметов в сложные равновесия, комбинированные повороты.	Добавление предметов в сложные равновесия, комбинированные повороты.
5	Хореография. Упражнения у станка, на середине, прыжки.	Усложнение ранее выученных элементов.	Станок используется в качестве разогрева, на середине преобладают гимнастические элементы и танцевальные шаги, маленькие прыжки носят разогревочный характер. На середине используется много комбинаций с пируэтами.
6	Постановочная работа. Постановка упражнений с предметом.	Подбор музыкального сопровождения.	Постановка упражнений с предметом.
7	Репетиционная работа. Отработка упражнений.	Разметка площадки, обсуждение стоимости элементов.	Отработка упражнений под музыку.
<b>10 год обучения</b>			
1	Правила поведения.	Беседа о правилах поведения в спортивном зале, на выездных соревнованиях.	Учебное занятие.
2	Общая физическая подготовка.	Повторение требований к выполнению ОФП. Усложнений комбинаций ОФП.	Поднимание ног сидя. Поднимание ног сидя по одной. Ножницы. Складки: ноги вместе, врозь, группировка. Пресс из положения лёжа. Лодочки на спине, на боку, на животе с удержанием.

			<p>Приседания.  Прыжки из приседа.  Прыжки через скамейку. Прыжки на скамейку двумя ногами и по одной ноге.  Силовые элементы для силы ног.</p>
3	<p>Техническая подготовка.  Работа с предметами (скакалка, мяч, обруч, лента, булавы).</p>	<p>Усложнение ранее выученных элементов с предметами и разучивание новых элементов.</p>	<p>Усложнение упражнений с предметами.</p>
4	<p>Техническая подготовка.  Акробатика, риски, сложные равновесия и повороты.</p>	<p>Отработка ранее выученных элементов. Добавление предметов в сложные равновесия, комбинированные повороты.</p>	<p>Добавление предметов в сложные равновесия, комбинированные повороты.</p>
5	<p>Хореография.  Упражнения у станка, на середине, прыжки.</p>	<p>Усложнение ранее выученных элементов.</p>	<p>Станок используется в качестве разогрева, на середине преобладают гимнастические элементы и танцевальные шаги, маленькие прыжки носят разогревочный характер. Основная работа направлена на сложные большие прыжки.</p>
6	<p>Постановочная работа.  Постановка упражнений с предметом.</p>	<p>Прослушивание фонограмм для определения темпа выполнения упражнения.</p>	<p>Постановка упражнений с предметом.</p>
7	<p>Репетиционная работа.  Отработка упражнений.</p>	<p>Разметка площадки.</p>	<p>Отработка упражнений под музыку.</p>

Название объединения: Художественная гимнастика «Высота»

Образовательная программа: «Движение»

Педагог: Присмотрова Л.Ю., Убайдуллаева Ж.Э.

№ n/n	Ф.И. ребенка	ЗУН									Основные параметры диагностической карты											
		ОФП			Гимнастика и акробатика			Владение предметом			Хореография			Интерес ребёнка к занятиям			Интерес родителей к занятиям ребёнка в объединени и			Уровень коммуника тивной культуры ребёнка		
		Начало года	Середина	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года
<b>Группа № 1 / 1 год обучения</b>																						
<b>Группа № 1 / 2 год обучения</b>																						

#### Параметры и критерии оценивания ОФП

В - упражнения выполнены правильно, ноги прямые, носки вытянуты, хорошая амплитуда движений, по времени уложился.

С - упражнения выполнены правильно, слегка согнуты колени, недотянуты носки, нарушена амплитуда движений, по времени уложился.

Н - упражнения выполнены с погрешностью, ноги сильно согнуты, нет амплитуды движений, сильно превышено время.

#### Параметры и критерии оценивания элементов гимнастики и акробатики

В - элементы выполнены правильно, с хорошей амплитудой, ноги прямые, есть красота выполненных элементов.

С - элементы выполнены правильно, немного нарушена амплитуда выполнения элементов, недостаточно устойчивое положение тела (потеря равновесия).

Н - элементы выполнены правильно, но с большой погрешностью, ноги сильно согнуты, нет амплитуды движения, нарушены линии положения тела, падение.

#### Параметры и критерии оценивания владения предметом

В- гимнастка держит предмет правильно, броски и ловли чистые, знает основные манипуляции, вращения, перекаты предмета.

С- гимнастка держит предмет правильно, броски и ловли не чистые, знает основные манипуляции, вращения, перекаты предмета, но выполняет не чисто.

Н - гимнастка держит предмет в зажатом положении, броски и ловли не чистые, знает основные манипуляции, вращения, перекаты предмета, но выполняет с потерей предмета.

#### Параметры и критерии оценивания классического экзерсиса.

В – ребенок знает названия и перевод движений классического экзерсиса, выполняет правильно, демонстрирует точное и быстрое воспроизведение ритмического рисунка. «Шаг» и выворотность ног развиты согласно году обучения.

С – ребенок знает названия элементов классического экзерсиса, но затрудняется в его правильном выполнении, демонстрирует нестабильность в воспроизведении ритмического рисунка. Уровень развития «шага» и выворотности ног соответствуют году обучения.

Н – ребенок плохо ориентируется в названиях элементов классического экзерсиса, демонстрирует неразвитость чувства метра. «Шаг» и выворотность ног развиты плохо.

### **Интерес ребёнка к занятиям в объединении**

В – ребёнок с удовольствием посещает занятия в объединении, активен на занятиях пропускает занятия только по уважительным поводам, ответственно относится к любым поручениям педагога.

С – ребёнок регулярно посещает занятия в объединении, но на занятиях проявляет среднюю активность, часто не выполняет домашние задания.

Н- ребёнок посещает занятия без интереса (возможно, по настоятельной просьбе родителей), довольно часто пропускает занятия без уважительной причины, не выполняет поручений педагога.

### **Интерес родителей к занятиям ребёнка в объединении**

В – существует устойчивый контакт с родителями (родители часто посещают занятия, интересуются успехами ребёнка, стараются оказать помощь ребёнку, существует телефонный контакт педагога и родителей, родители являются постоянными участниками внеучебной деятельности в объединении);

С – Существует достаточный контакт с родителями (родители проявляют невысокий уровень собственного интереса к занятиям ребёнка, до хорошо идут на контакт по просьбе педагога, могут оказать посильную помощь занятиям ребёнка, педагогу, достаточно редко посещают занятия);

Н – контакт с родителями совершенно отсутствует, за исключением начального этапа – записи ребёнка в объединение. Как правило, родители плохо идут на контакт, не отвечают на телефонные звонки.

### **Уровень коммуникативной культуры ребёнка**

В – ребёнок легко идет на контакт с педагогом и сверстниками, адекватно реагирует на конструктивную критику педагога и сверстников, с удовольствием принимает участие во внеучебной деятельности, общение педагога с ребёнком зачастую выходит за рамки учебных занятий, ребенок открыт, спокоен перед педагогом.

С – ребёнок идет на контакт с педагогом, но не со всеми сверстниками общается свободно, терпит критику педагога, но не всегда – критику сверстников, с удовольствием принимает участие во внеучебной деятельности, общение с педагогом, как правило, не выходит за рамки учебной деятельности

Н – ребенок сложно идет на контакт с другими членами объединения, большую часть времени на занятии молчит, проявляет низкую активность, болезненно реагирует на конструктивную критику педагога и сверстников, избегает внеучебного общения с другими ребятами, общение с педагогом ограничено.

### **Раздел 3. Рабочая программа воспитания**

**Цель воспитания** в рамках данной программы – личностное развитие обучающихся от 4 до 18 лет. Данная цель ориентирует педагогов МБУДО «ЦВР «Пашинский» не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. Важное значение отводится сочетанию усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются приоритетом в воспитательной деятельности и важным фактором успеха в достижении целей воспитания.

#### **Обучающиеся дошкольного возраста от 4 до 7 лет**

Цель воспитания для детей дошкольного возраста от 4-7 лет– воспитание эмоционально благополучного, разносторонне развитого, счастливого ребенка.

##### Задачи воспитания:

- обеспечить физическое здоровье;
- обеспечить эмоциональное благополучие;
- обеспечить интеллектуальное развитие;
- обеспечить волевое развитие каждого обучающегося дошкольного возраста.

##### Направления, формы, виды воспитания:

Воспитательная работа с обучающимися по данной дополнительной общеобразовательной программе организуется в рамках учебного процесса, в ходе учебных занятий в форме бесед, во время диалогов, обсуждения ситуаций, возникающих во время общения детей друг с другом, с педагогом. Также воспитательная работа организуется в рамках воспитательных тематических мероприятий согласно «Плану воспитательной работы МБУДО «ЦВР «Пашинский» на учебный год».

##### Ожидаемые результаты воспитания:

Будет внесён вклад в воспитание эмоционально благополучного, разносторонне развитого, счастливого ребенка, знающего правила ведения здорового образа жизни, соблюдающего элементарные общепринятые нормы и правила поведения.

#### **Обучающиеся школьного возраста от 7 до 11 лет (младшие школьники).**

Цель воспитания для детей школьного возраста от 7-11 лет – создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

##### Задачи воспитания:

- учить быть любящим, послушным и отзывчивым членом своей семьи;
- учить быть трудолюбивым, следуя принципу «делу – время, потехе – час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- воспитывать любовь к своей Родине, Малой Родине передавать знания из истории Родины – своего родного дома, двора, улицы, города, своей страны;
- учить проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- поощрять и мотивировать стремление узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- учить быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- учить соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- воспитывать умение сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности,

иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья; поощрять стремление ребёнка быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

#### Направления, формы, виды воспитания:

Воспитательная работа с обучающимися по данной дополнительной общеобразовательной программе организуется в рамках учебного процесса, в ходе учебных занятий в форме бесед, во время диалогов, выполнения проблемных заданий, обсуждения ситуаций, возникающих во время общения детей друг с другом, с педагогом. Также воспитательная работа организуется в рамках воспитательных тематических мероприятий согласно «Плану воспитательной работы МБУДО «ЦВР «Пашинский» на учебный год».

#### Ожидаемые результаты воспитания:

Будут созданы благоприятные условия для усвоения школьниками 7-11 лет социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. Знание младшим школьником социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для ребенка этого возраста, поскольку облегчает его вхождение в широкий социальный мир, в открывающуюся ему систему общественных отношений

#### **Обучающиеся подросткового возраста от 12 до 15 лет**

Цель воспитания для детей школьного возраста от 12-15 лет – создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений подростков, и, прежде всего, ценностных отношений.

#### Задачи воспитания:

Воспитывать уважение, ценностное отношение:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

#### Направления, формы, виды воспитания:

Воспитательная работа с обучающимися по данной дополнительной общеобразовательной программе организуется в рамках учебного процесса, в ходе учебных занятий в форме бесед, во время диалогов, выполнения проблемных заданий, обсуждения ситуаций, возникающих во время общения детей друг с другом, с педагогом. Также воспитательная работа организуется в рамках воспитательных

тематических мероприятий согласно «Плану воспитательной работы МБУДО «ЦВР «Пашинский» на учебный год».

Ожидаемые результаты воспитания:

Будет внесён вклад в воспитание стремления подростка утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру. Созданы такие педагогические условия, в ходе которых особую значимость для подростков приобретёт становление их собственной жизненной позиции, собственных ценностных ориентаций.

**Обучающиеся юношеского возраста от 16 до 18 лет.**

Цель воспитания для детей школьного возраста от 16-18 лет – создание благоприятных условий для приобретения школьниками опыта осуществления социально значимых дел.

Задачи воспитания:

- создать педагогические условия воспитания в ходе которых обучающийся 16-18 лет сможет получить:
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций во время занятий, дома или на улице;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний;
- опыт творческого самовыражения;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Направления, формы, виды воспитания:

Воспитательная работа с обучающимися организуется в рамках учебного процесса, в ходе учебных занятий в форме бесед, во время диалогов, выполнения проблемных заданий, обсуждения ситуаций, возникающих во время общения детей друг с другом, с педагогом, при выполнении проектных, поисковых, исследовательских заданий. Также воспитательная работа организуется в рамках воспитательных тематических мероприятий согласно «Плану воспитательной работы МБУДО «ЦВР «Пашинский» на учебный год».

Ожидаемые результаты воспитания:

Будет внесён вклад в формирование у школьников старшего возраста потребности в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. В ходе занятий по программе обучающимся будет дана возможность получить реальный социально значимый практический опыт, который будет способствовать гармоничному вхождению ребят во взрослую жизнь окружающего их общества.

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Год (года) обучения либо возраст обучающихся	Форма, название мероприятия	Месяц (или дата) проведения	Модуль воспитательной работы
1.	2 - 3 год обучения	«Веселые старты»	Ноябрь	«Педагогическое руководство объединением»
2.	3 - 5 года обучения	Беседа «Кем я вижу себя через 10 лет»	Март	«Профессиональное самоопределение»
3.	1 - 5 года обучения	Беседы о безопасности	Январь	«Учебное занятие в объединении»

4.	1 - 10 год обучения	Учебно-тренировочные сборы	Июнь	«Каникулы»
----	---------------------	----------------------------	------	------------

## Раздел 4. Методическое обеспечение

### Специальные упражнения

Учебный материал данной программы способствует формированию базовых гимнастических навыков на начальных этапах тренировки и овладению конкретными, более сложными акробатическими упражнениями на последующих этапах общефизической подготовки. В процессе реализации программы педагог обеспечивает контроль за точностью и вариативностью использования движений, развивает способность дифференцировать их во времени, в пространстве и по величине мышечных усилий, учит варьировать ритм и темп выполняемых упражнений, исключая отрицательный перенос двигательных навыков, формируя стиль исполнения.

**В процессе первого года** обучения уделяется особое внимание на развитие шага, растяжки подколенной мышцы и закрепление суставов и мышц спины и голеностопных суставов:

- ходьба на полупальцах, пятках;
- прыжки с двух ног на две;
- упражнения на пресс;
- поднимания ног и корпуса лежа на животе;
- махи ногами лежа;
- лодочки, стойки на лопатках
- группировка сидя, стоя, лежа;
- полушпагаты, шпагаты;
- простые равновесия.

**В процессе второго года** обучения продолжается растяжка, разучиваются упражнения для закрепления мышц верхнего плечевого пояса, усложняются упражнения для закрепления суставов, добавляются упражнения для развития гибкости позвоночного столба, разучиваются базовые равновесия, повороты и прыжки:

- подтягивания;
- отжимания;
- наскоки на скамейку на время;
- приседания;
- прыжки в высоту;
- шпагаты;
- перекаты;
- мосты.
- кувырок вперед, назад;
- равновесия пасса, с прямой ногой вперед, арабск, в шпагат
- понятие «точка», поворот в пасса, турлян в пасса
- упражнения на развитие прыжка, «ножницы», казак, касаясь.

**В процессе третьего года** обучения к ранее выученным элементам добавляются упражнения на развитие подвижности всех суставов. Начинается подготовка способных детей к выполнению разрядов:

- упражнения на развитие координационной и вестибулярной устойчивости: равновесия (пасса, с вытянутой ногой вперед, назад);

- упражнения на сохранение равновесия и балансирования: равновесия с отклонением корпуса от ноги (низкое равновесие с ногой назад, боковое равновесие с ногой в сторону)

- упражнения на скорость, выполняемые всем телом или различными частями тела с различными усилиями и двигательным режимами: для рук, ног, туловища;

- упражнения для развития силовой, координационной и вестибулярной выносливости с различными интервалами продолжительности (связки ОФП, н\р, лодочки, удержания, складки по 10 раз без остановки)

- разучивается «точка», повороты на двух ногах, повороты на одной ноге в положении пасса, с прямой ногой вперед, арабеск, с ногой в шпагат.

- способным детям планируется постановка упражнения б/п.

**В процессе четвёртого года** обучения особое внимание уделяется прыжкам, поворотам и равновесиям. Продолжается подготовка способных детей к выполнению разрядов:

- упражнения на развитие прыжка с места, галопы, прыжки в шпагат толчком с двух ног;

- прыжки шагом, касаясь в кольцо, касаясь прогнувшись, шагом прогнувшись.

- упражнения на развития устойчивости на полупальцах;

- перевороты, колеса;

- разучиваются более сложные повороты и шене;

- способным детям планируется постановка упражнения с предметом.

**На пятый год обучения** основной упор делается на работу с предметом, разучивание сложных и дорогостоящих элементов. Продолжается подготовка способных детей к выполнению разрядов:

- разучивание бросков, манипуляций, мастерства с предметами;

- разучивание рисков с предметом – 2 и более вращения под предметом, смена положения.

- разучивание перекатов предмета по разным частям тела;

- соединение двух равновесий в комбинацию.

- отработка равновесий на кубиках и с резиной на середине зала;

- разучивание поворотов с ногой в шпагат с помощью резины;

- отработка ранее выученных прыжков;

- разножки с места.

**На шестой год обучения** основной упор делается на усложнение рисков, поворотов, равновесий и прыжков. Продолжается подготовка способных детей к выполнению разрядов:

- риски с предметом – не менее двух вращений под предметом, ловля в повороте;

- риски с предметом – поворот и две смены положения;

- ловли предмета без помощи рук;

- разучивание отбивов разными частями тела;

- перекаты и ловли предмета без зрительного контакта;

- разучивание итальянского фуэте;

- разучивание фуэте и гранд пируэтов;

- разучивание комбинированных поворотов;

- разучивание разножки в шпагат толчком с одной ноги, разножки касаясь, разножки с поворотом.

**На седьмой год обучения** основной упор делается на разучивание новых дорогостоящих элементов. Продолжается подготовка способных детей к выполнению разрядов:

- усложнение комбинаций ОФП;
- махи, удержания ног и прыжки отрабатываются с утяжелителями;
- разучивание броском без помощи рук;
- усложнение манипуляций с предметами;
- разучивание равновесий на коленях, в приседе, на предплечьях;
- разучивание тур лянов на разных частях тела;
- комбинирование итальянского фуэте с равновесиями;
- разучивание подводящих элементов к равновесию «Гизикова», «Капанова».

**На восьмой год обучения** основной упор делается на работу предмета во время равновесий, поворотов и прыжков. Продолжается подготовка способных детей к выполнению разрядов:

- усложнение комбинаций ОФП, добавление предмета, резины в ОФП;
- во время составления упражнений с предметами происходит поиск новых манипуляций во время элементов;
- разучивание преакробатических элементов с предметом;
- разучивание комбинаций, содержащих элемент и риск.

**На девятый год обучения** основной упор делается на отработку упражнений и выполнение разрядов.

**На десятый год обучения** основной упор делается на отработку упражнений и выполнение разрядов.

В процессе реализации программы педагог повышает уровень сознательности и активности учащихся. Но важно понимать, что высокий уровень сознательности и активности учащихся может быть достигнут только в том случае, если они будут видеть перспективу своего совершенствования и знать какими путями и средствами можно достигнуть поставленной цели. Чем прочнее знания, тем выше сознательность учащихся. В данной программе перед педагогом стоит задача вооружить детей необходимыми знаниями в области физической культуры и спорта, теоретическими сведениями в гимнастике и акробатике.

Реализация данной программы осуществляется на основе следующих принципов.

**Принцип доступности** требует от педагога так вести обучение, чтобы изучаемый материал был доступен данному составу учащихся. Доступными должны быть показ, объяснение, сложность техники, общая физическая нагрузка. В противном случае учебный материал не будет усвоен. Педагог должен учитывать опыт обучающихся, усвоение ранее приобретённых знаний и навыков, а также состояние их здоровья. Учащиеся должны усваивать в начале менее, а затем более трудные упражнения. Педагогу не следует ставить задачу овладения одновременно многими трудными приемами и упражнениями. В одном занятии предлагается ставить одну основную задачу и на ее решение мобилизовать все средства.

**Принцип наглядности.** Исходя из этого принципа, преподаватель должен добиться, чтобы в процессе обучения, учащиеся смогли получить правильное, яркое представление об изучаемых приемах и упражнениях. Зрительное восприятие движений создает у детей наиболее верное представление о правильном выполнении. Преподаватель должен выбрать удобное место для показа по отношению к группе. Для лучшего восприятия и осмысливания изучаемого движения, очень важно установить

правильные временные промежутки между отдельными элементами приема, показать его ритм. Показ должен сопровождаться объяснениями.

**Принцип прочности** требует такого построения занятий, при которых изучаемый материал путем многократного повторения закрепляется и одновременно совершенствуется до такой степени, что его применение становится привычным и не требует больших усилий. Чем прочнее закреплены упражнения, тем выше техническое совершенство учащегося. В закреплении техники упражнений важную роль играют показательные выступления.

**Систематичность и последовательность** - один из важнейших принципов планирования педагогического процесса. Он, прежде всего, требует регулярности занятий и преемственности в их содержании. Это значит, что учебный материал должен быть расположен в такой последовательности, которая помогает усваивать и совершенствовать знания и умения на основе предыдущего опыта. При расположении материала надо исходить из правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Сначала следует обучить основам техники - простейшим упражнениям, затем систематически повторять изученные приемы. Освоив типовую структуру упражнений, нужно перейти к более сложным, к изучению гимнастических комбинаций. Принцип последовательности и систематичности должен соблюдаться.

Следует учитывать, что физические качества занимающихся развиваются относительно медленно, поэтому и нагрузку нужно увеличивать постепенно, от недели к неделе. Кроме общей физической нагрузки, нужно учитывать психологическую нагрузку, то есть нагрузку, предъявляемую к центральной нервной системе. Психологическая нагрузка должна быть оптимальной. Это достигается соответствующим подбором упражнений. Если, например, на занятии предполагается изучить легкие по координации приемы, не требующие большого напряжения со стороны нервной системы. Тогда в подготовительную часть занятия можно включить сложные специальные и общеразвивающие упражнения, требующие повышенного внимания и напряжения. Если же на занятии предполагается изучение сложных по координации приемов, то подготовительная часть должна состоять из простых упражнений. В ходе занятий надо регулировать трудность упражнений, чтобы они были доступны учащимся, но вместе с тем требовали от них определенных усилий.

Реализация данной программы предполагает следующую теоретическую подготовку:

- история возникновения и развития гимнастики и акробатики;
- известные гимнасты и акробаты наших дней.

### **ХОРЕОГРАФИЯ**

Хореографическая подготовка в гимнастике базируется главным образом на классической основе. Без сомнения, красиво выглядит гимнастка, выходящая на помост с хорошей осанкой, слегка разворачивая стопы. Хореография способствует достижению этой цели. Наряду с ними в гимнастике применяются и прямые позиции, которые используются в ряде общеразвивающих упражнений, элементах народного и бального танцев. Особенности гимнастики вносят в урок хореографии свою специфику. Во-первых, гимнастика – тот вид спорта, куда приходят дети в 4 года, но для выполнения каждого разряда должны иметь определенную базу элементов. Хореография помогает закрепить мышцы спины, ног, что способствует легкому освоению обязательных элементов гимнастики.

Важное значение имеет ритмика, которая учит умению согласовывать свои движения с музыкой.

## 1 год обучения

### Партерная хореография:

Складка ноги вместе и ноги врозь. Исходное положение сидя ноги вместе вытянуты вперед. Прямой спиной начинается наклон вперед. Цель – живот положить на ноги, а руками коснуться стоп.

Работа над выворотностью стоп сидя.

- исходное положение сидя, ноги вытянуты вперед, стопы сокращены на себя.

Стопы разворачиваются в положение первой позиции. Цель – коснуться мизинцами пола. Далее упражнение выполняется с помощью рук.

- противоположной рукой берется нога, согнутая в колене, стопа в сокращенном положении первой позиции. Далее, не отпуская руки, нога вытягивается и возвращается в исходное положение, затем вытягивается и держится 10 счетов в натянутом положении.

«Бабочка» сидя и лежа. Исходное положение сидя, ноги согнуты, стопы вместе, колени стараются коснуться пола.

«Лягушка». «Бабочка» лежа на животе с подъёмом плеч.

Упражнения на спину:

– **корзиночка**. Исходное положение лежа на животе, ноги согнуты в колене, руки держатся за щиколотки. Начинается поднятие корпуса, ноги вытягиваются до положения 90 градусов.

- **тюльпанчик**. Исходное положение лежа на животе, ноги согнуты в колене, руки держатся за щиколотки. Одновременное поднятие ног и плеч от пола.

- **захваты**. Исходное положение лежа на животе, ноги вытянуты, руки вытянуты перед собой. Происходит круговое движение руками с поднятием корпуса и захватом за ноги.

Шпагаты – правый, левый, поперечный.

Круговые движения ногами сидя. Исходное положение сидя, ноги вытянуты вперед. Нога поднимается на 90 градусов, доводится до стороны и по полу возвращается в исходное положение. То же самое выполняется в обратную сторону другой ногой. Далее упражнение усложняется и выполняется двумя ногами одновременно.

## 2 год обучения

Партер-хореография лёжа и сидя – все, что было пройдено на 1 году обучения. (упражнения на развитие мышц плечевого пояса, шеи, спины, бедра)

Упражнения на развитие выворотности стоп, голени и бедра.

- изучение позиций ног классического танца.

Удержания. Исходное положение стоя, рабочая нога выводится вперед, поднимается на уровень не ниже 90 градусов. Держится 3-5 секунд, затем возвращается в исходное положение.

Шпагаты с возвышения.

## 3 год обучения

Упражнения у станка:

- **battement tendu** – движение вытянутой ноги. Изучается из 1ой позиции, затем выполняется из 5ой позиции. Рабочая нога выводится вперед, сторону или назад до максимально натянутого положения.

- **demi plie, grand plie** – маленькое и большое приседание. В *demi plie* пятки от пола не отрываются, а в *grand plie* – отрываются. Колени в стороны, спина ровная.

- **battement tendu jete** – движение вытянутой ноги с броском на 35-45 градусов.

- **rond de jamb par terre** – круг ногой по полу. Рабочая нога проводится через первую позицию и открывается в положение *battement tendu*, проводится до стороны и через *ecarte* заводится назад.

- **battement soutenu** – непрерывный. Исходная позиция ног 5-ая. Исполняется плавно и непрерывно: *relevé* на полупальцы в исходной позиции, перевод свободной ноги на *sou-de-pied* (вперед или назад), спуск опорной ноги на *demi-plié* и одновременное раскрывание свободной ноги на 45° (вперёд, в сторону или назад), опускание раскрытой ноги носком в пол (*demi-plié* сохраняется), подтягивание этой ноги в 5-ю позицию и одновременный переход опорной на полупальцы и т. д.

- **battement fondu** - тающее движение – сгибание работающей ноги в положение *sur le sou-de-pied* при одновременном *demi plie* на опорной ноге и разгибание работающей ноги в любом направлении при одновременном подъеме их с *demi plie*. Все элементы движения выполняются плавно и слитно

- **battement frappe** – удар - сгибание и разгибание голени под углом 45°. Батман фραπε заключается в быстром сгибании голени из и. п. правая (левая) в сторону в положение *сюрле ку де пье* впереди или сзади с легким ударом об опорную ногу с последующим разгибанием вперед, в сторону, назад. Упражнение выполняется резким, сильным движением. При этом бедро и колено сохраняют выворотное положение.

- **battements relevent** (*relever* — подъём и *lent* — медленно) — плавный подъем ноги через скольжение по полу на 90° вперед, в сторону или назад.

- **grand battement tendu jete** – движение вытянутой ноги с броском выше 90 градусов.

- **Battement developpe** — развивать — движение, при котором работающая нога вытянутой стопой медленно скользит по опорной ноге до положения *passee*, затем, плавно вытягиваясь в колене, открывается вперед, в сторону или назад на 90°.

- **double battement tendu** - рабочая нога выводится вперед, сторону или назад до максимально натянутого положения, затем через полупалец опускается на пол, вытягивается и закрывается в исходное положение.

### Прыжки:

- **sotte** – прыжок по 1ой, 2ой, 4ой и 5ой позиции без смены ног.

- **pas assemble**— собирать. Прыжок с одной ноги на две, выполняется с отведением ноги в заданном направлении, и собиранием ног во время прыжка вместе.

- **pas jete** - Жете - в классическом танце - прыжок с ноги на ногу; прыжковое па, при котором тяжесть корпуса танцовщика переносится с одной ноги на другую.

Жете выполняется при малом и при большом прыжках, соответственно различают малые жете (*petitjete*) и большие жете (*grandjete*). Жете могут исполняться вперед, в сторону или назад.

- **pas echape** - Эшаппе - в классическом танце - движение, состоящее из двух прыжков, при исполнении которых ноги переводятся из закрытой позиции в открытую и обратно. Различают:

- эшаппе, исполняемые на маленьком прыжке (*petit echappe*);

- эшаппе, исполняемые на большом прыжке (*grand echappe*);

- эшаппе сз аноской (*echappe battu*).

- **changement de pied** - Шанжман де пье - прыжок из 5-й позиции в 5-ю с переменной ног в воздухе. Шанжман де пье может исполняться:

- на маленьком прыжке (*petit changement de pied*);

- на большом прыжке (*grand changement de pied*); и

- с поворотом в воздухе (*turenl'air*).

- **pas de chat** - Па де ша - прыжковое движение, имитирующее легкий, грациозный прыжок кошки; согнутые ноги поочередно отбрасываются назад, корпус прогибается. Па де ша может также исполняться с выбрасыванием ног вперед. Различают:
  - большое па де ша (*grandpasdechat*);
  - малое па де ша (*petitpasdechat*).

#### 4 год обучения

Станок: (на полупальцах).

- **double battement fondu** – фондю с подъемом на полупальцы два раза.
- **double battement frappe** – фραπε с двойным сюр ле куд де пье.
- **double rond de jamb par terre** – на 2 счета выполняется два ронда, где первый выполняется быстрее, а второй – спокойно.
- **pique** – укол. Нога выбрасывается на 45 градусов, резко касается пола и возвращается на 45 градусов.
- **pointe** – большое pique.
- **balensoire** – качели. Иначе *battement tendu jeté passé par terre* или *grand battement jeté passé par terre*, выполняемые несколько раз подряд сработкой корпуса: приборскеработающей ногой вперед корпус сильно отклоняется назад, приборскеноги назад — наклоняется вперед
- **por de bra** – движение руками.

1. **первое por de bra.** Позиция ног - 5-ая, правая впереди, *croisé* (круазе). Руки двигаются из подготовительного положения в 1-ю позицию, далее в 3-ю, из которой раскрываются во 2-ю позицию и опускаются в подготовительное положение. Корпус держится прямо. Голова при подъеме рук в 1-ю позицию поворачивается лицом к кистям и чуть склоняется влево, взгляд направлен на кисти. При переводе рук из 1-ой в 3-ю позицию голова выравнивается и слегка приподнимается вверх. Взгляд направлен в том же направлении. Во время раскрытия рук во 2-ю позицию голова поворачивается направо. Когда руки опускаются в *préparation* (подготовительное положение), голова остается повернутой вправо.

2. **второе por de bra.** Позиция ног - 5-я, правая нога впереди, *croisé*. Сначала выполняется *préparation* : руки из подготовительного положения поднимаются в 1-ю позицию, затем правая отводится во вторую позицию, левая одновременно поднимается в 3-ю. Корпус удерживается прямо. Голова во время поднимания рук в 1-ю позицию поворачивается лицом к кистям и слегка склоняется налево. Взгляд направлен на кисти. Во время перевода правой руки во 2-ю позицию и левой в 3-ю голова поворачивается в исходное положение, направо. Вслед за подготовкой выполняется *port de bras*: левая рука из 3-й позиции открывается во 2-ю, правая одновременно переводится из 2-ой позиции в 3-ю. Далее левая рука из 2-ой позиции опускается в подготовительное положение. Далее правая рука и левая синхронно переходят в 1-ю позицию и снова возвращаются в исходные позиции: правая - во 2-ю позицию, левая - в 3-ю позицию.

3. **третье por de bra.** Позиция ног 5-я, правая впереди, *croisé*. Сначала выполняется *préparation*: руки из подготовительного положения поднимаются через 1-ю позицию во 2-ю. Корпус удерживается прямо. Голова во время поднимания рук в 1-ю позицию поворачивается лицом к кистям и слегка наклоняется налево, взгляд направлен на кисти. Когда руки открываются из 1-ой позиции во 2-ю позицию, голова поворачивается к правому плечу.

После этой подготовки выполняется *port de bras*: руки опускаются в подготовительное положение, корпус одновременно наклоняется вперед. Далее, когда руки поднимаются через 1-ю позицию в 3-ю, корпус одновременно выпрямляется. Затем 3-я позиция рук

фиксируется, а корпус в этот момент перегибается назад. После этого он выпрямляется, одновременно руки раскрываются во 2-ю позицию. Голова при наклоне корпуса вперед наклоняется вместе с ним, взгляд сопровождает движение кисти правой руки. При выпрямлении корпуса голова поворачивается к правому плечу. Во время сгибания корпуса назад и разгибания голова сохраняет то же положение.

- **grand rond** – круг ногой на 90 градусов и выше.

- **rond de jamb enl air** – круг ногой по воздуху. Рабочая нога в положении 90 градусов, происходит сгиб в колене, большой палец касается икроножной мышцы и нога возвращается в исходное положение.

#### **Прыжки:**

- **pas ferme** - небольшой прыжок. V позиция, *demi-plié*, прыжок выполняется по направлению (вперед, назад или в сторону), рабочая нога открывается на II позицию - 45°. Когда опорная нога приземляется, рабочая закрывается в V позицию (практически одновременно).

- **pas sisson ouverte** - прыжок с открыванием ноги.

- **grand jete** – прыжок в шпагат, где заброс ноги происходит вытянутой ногой

- **grand pas de chat** - прыжок в шпагат, где заброс ноги происходит через *pas de*.

#### **5 год обучения**

- Отработка ранее выученных движений у станка с ускорением темпа.

Положение **arabesque** (так называется поза, когда опорная нога танцовщика стоит либо на полной стопе, либо на полупальцах, а рабочая нога поднята с вытянутым коленом на 30, 45, 90 или 120 градусов), *attitudes* (опорная нога находится в том же положении, что и в арабеске, но рабочая нога поднимается с согнутым коленом, а корпус танцовщика должен быть прогнут в спине).

**Attitude** - согнутое колено поднятой назад ноги. В *attitude* основная линия образуется из опорной ноги, корпуса и рук в III позиции. Для *attitude* возможны разнообразные изменения, что обогащает средства сценической выразительности.

Отработка ранее выученных движений на середине зала с подъемом на полупальцы.

Подводящие элементы к **fouette**:

- лицом к станку исходное положение опорная нога в *demi plié*, рабочая на 90\* в сторону. Во время вскока опорная вытягивается и встаёт на полупалец, рабочая нога закрывается в *pas de*, затем одновременно ноги возвращаются в исходное положение.

Подводящие элементы к *grande pirouette*:

- лицом к станку исходное положение опорная нога в *demi plié*, рабочая на 90\* в сторону. Во время вскока опорная вытягивается и встаёт на полупалец, рабочая нога повышается, затем одновременно ноги возвращаются в исходное положение. Важно, чтобы рабочая нога не теряла положение 90\*.

#### **6 год обучения**

**Grand fouette efface** - На первую восьмую руки, слегка приоткрываясь, поднимаются через подготовительное положение в первую позицию, голова слегка наклоняется направо. На вторую восьмую с поворотом *en face* правая нога опускается в *demi plié*, левая нога проходящим движением через условное *sou-de-pied* вытягивается на вторую позицию на 45°, руки, сохраняя округлость, открываются в направлении второй позиции, голова поворачивается *en face*. На третью восьмую вместе с поворотом в точку 8 плана класса встать на левую ногу на высокие полупальцы, одновременно правая нога сгибается на *sou-de-pied*, правая рука закрывается в первую позицию, левая сохраняет вторую позицию, голова поворачивается направо (положение *effacé*). На *раз* левая нога

упруго опускается в *demi plié*, правая, усиливая выворотность верхней части, отводится назад на 45°, оставаясь полусогнутой. Корпус слегка перегибается назад, ровность раскрытых и опущенных плеч не нарушается, поворот головы направо сохраняется. На *и два*, продолжая движение и постепенно повышая уровень, правая нога вытягивается в направлении *effacé*, выводится на вторую позицию на 90°, левая нога поднимается на высокие полупальцы, корпус, выпрямляясь, поворачивается *en face*, одновременно правая рука открывается на вторую позицию, голова поворачивается *en face*. На *и* вместе с поворотом в точку 2 плана класса правая нога, по возможности повышая уровень, переводится вперед, левая нога, не снижая полупальцев, сохраняет натянутость и выворотность, одновременно левая рука закрывается в третью позицию, правая - сохраняет вторую позицию, голова поворачивается налево (поза *effacée*). На *три* сохраняют позу *effacée*, левая нога упруго опускается в *demi plié*. На *и* левая рука раскрывается на вторую позицию. На *четыре и* левая нога постепенно вытягивается, правая - опускается в первую позицию и, продолжая движение, закрывается в пятую позицию назад, *épaulement croisé*, левая нога впереди, одновременно руки опускаются в подготовительное положение, поворот головы налево сохраняется (исходное положение).

*battement tendu*, *battement tendu jete* выполняются тройками на 1/16.

В *grand adagio* на середине добавляются танцевальные шаги - *pas de bourree*, *balance*, *suivi*, работа руками, *por de bra*, *sissons*, пируэты.

#### 7 год обучения

- ***jete en tournant*** – прыжок с одной ноги с полуоборотом и шпагатом в воздухе с приземлением на одну ногу.

- **Жетеантрелясе** (от фр. *jeteentrelace* — переплетный прыжок, от *entrelacer* переплетать, вплетать) — вид перекидного прыжка с одной ноги на другую, во время которого ноги забрасываются поочередно в воздух, как бы переплетаясь. Возможно исполнение с заноской, а так же двойное (*double*) с приземлением в *arbesque* или IV позицию.

Танцевальные шаги применяются во всех комбинациях на середине зала. Прыжковые комбинации направлены на развитие толчка и разучивание сложных мужских балетных прыжков.

#### 8 год обучения

В комбинации на середине зала добавляются элементы художественной гимнастики.

- разножка. Во время толчка с одной ноги левая нога заносится вперед, далее переводится через *пассе* (или прямая) назад и ноги разрываются в шпагат.

- кольцо двумя толчком по одной ноге. Обязательно максимально приблизить стопы к голове.

#### 9 год обучения

Станок используется вместо разогрева.

На середине используется очень много танцевальных элементов, акцент делается на сложные гимнастические элементы.

#### 10 год обучения

Основной упор делается на отработку сложных балетных прыжков.

## Раздел 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Артемьева Ж.С. Начальное обучение упражнениям без предмета в художественной гимнастике: учебно-методическое пособие. СПб.: [б.и.], 2008.
2. Базарова Н.П. «Классический танец» / 4-е изд., стер. 2018г.
3. Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка. Обучение двигательным действиям. Теория и методика. М.: Либроком, 2010.
4. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. М.: ФиС, 1987.
5. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта. СПб.: СПбГАФК, 1996.
6. Винер-Усманова И.А. Теория и методика художественной гимнастики.
7. Есаулов И.Г. Устойчивость и координация в хореографии: Учебно-методическое пособие / 4-е изд., стер. 2019г.
8. Жигарева С.А. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: автореф. дис. канд. пед. Наук. СПб. 2017. Режим доступа: [http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files/dissertation/diss/dissertaciya\\_zhigareva\\_s.a.pdf](http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files/dissertation/diss/dissertaciya_zhigareva_s.a.pdf) (дата обращения: 30.08.19)
9. Дополнения к правилам по художественной гимнастике, действующие на территории РФ. 2022
10. Карпенко Л.А. К вопросу о методике обучения акробатическим подержкам в эстетической гимнастике / Карпенко Л.А., Холопова С.А. // Культура физическая и здоровье. 2014. № 2 (49). С. 57–61.
11. Карпенко Л.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: учебное пособие / Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. М.: ВФХГ, 2007.
12. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. М., ФиС, 1984.
13. Матвеев А.П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2006. С. 74 – 79.
14. Николаев А.Н. Успешность деятельности тренера. // «Теория и практика физической культуры», 2003, № 12
15. Николаев Ю.М. Теория физической культуры: современные подходы: учебно-методическое пособие. СПб: Олимп-СПб., 2010.
16. Новикова Т.В. Физическое воспитание в учреждениях дополнительного образования: история и современность // Образование: прошлое, настоящее и будущее: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Краснодар, февраль 2017 г.). Краснодар: Новация, 2017. — С. 6-8. — URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/211/11832/> (дата обращения: 07.10.2019).
17. Правила соревнований по художественной гимнастике. М.: FIG, 2022.
18. Романенко В.А. Круговая тренировка / Романенко В.А., Максимович В. А. М.: ФиС, 1986.
19. Солодков А.С. Возрастная физиология: Учебное пособие / Солодков А.С., Сологуб Е.Б. СПб.: СПбГАФК, 2001.
20. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для вузов. М.: Академия, 2006. С. 147.
21. Танцевально-игровая гимнастика для детей / Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. СПб.: Детствопресс, 2000. 352 с.

### Интернет-ресурсы:

1. [Галиченко С.М.](https://nsportal.ru/detskiy-sad/upravlenie-dou/2012/01/23/kontseptsiya-vospitaniya-detey-doshkolnogo-vozrasta) Концепция воспитания детей дошкольного возраста URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/upravlenie-dou/2012/01/23/kontseptsiya-vospitaniya-detey-doshkolnogo-vozrasta>(дата обращения 29.03.2021)
2. Иванова В.И. Воспитание и социализация детей и молодежи в системе дополнительного образования URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/vospitanie-i-sotsializatsiya-detey-i-molodezhi-v-sisteme-dopolnitelnogo-obrazovaniya/viewer> (дата обращения 16.04.2021)
3. Ставровская В.В. Воспитание обучающихся в дополнительном образовании: модель отслеживания уровня воспитанности детей URL:<https://www.b17.ru/article/18100/> (дата обращения 14.04.2021)
4. Спортивные ресурсы в сети Интернет [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.nlr.ru>.
5. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.
6. Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://acrobatica-russia.ru>.
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>
8. История возникновения и развития гимнастики и акробатики;  
<https://sportgym.by/articles/istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya-gimnastiki/>  
<https://sportsgroup.ru/letnie-vidyi-sporta/istoriya-sportivnoy-gimnastiki.html>
9. Известные гимнасты и акробаты наших дней;  
[https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D0%B2,%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B5%D0%B9\\_%D0%AE%D1%80%D1%8C%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D0%B2,%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B5%D0%B9_%D0%AE%D1%80%D1%8C%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87)  
<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B9,%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%92%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87>  
[https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0,%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0\\_%D0%A0%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0,%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0_%D0%A0%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0)  
<https://ria.ru/20161029/1480271994.html>