

Департамент образования администрации г. Перми  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Дворец детского (юношеского) творчества» г. Перми»

Принята на заседании  
методического совета  
Протокол № 1  
«30» августа 2021 г.



Утверждаю  
Директор МАУ ДО «ДД(Ю)Т»

Н.М.Рослякова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности**

**«СПОРТИВНЫЕ РИТМЫ РОССИИ»**

Срок реализации: 10 лет

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Авторы-составители:

**Корлякова М.А.**

педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

**Трофимова Н.Л.**

педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

Пермь 2021

## Содержание

<b>Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
<i>Цели и задачи.....</i>	<i>11</i>
<i>Организация образовательного процесса.....</i>	<i>12</i>
<i>Возрастные особенности учащихся.....</i>	<i>15</i>
<i>Методы и формы обучения.....</i>	<i>16</i>
<i>Педагогический мониторинг .....</i>	<i>17</i>
<i>Прогнозируемые результаты.....</i>	<i>18</i>
<i>Условия реализации программы.....</i>	<i>18</i>
<i>Учебно-тематический план.....</i>	<i>20</i>
<b>1 образовательный уровень .....</b>	<b>20</b>
<b>2 образовательный уровень.....</b>	<b>24</b>
<b>3 образовательный уровень .....</b>	<b>33</b>
<b>Список литературы.....</b>	<b>39</b>
<b>Приложения.....</b>	<b>40</b>

## Пояснительная записка

Ансамбль танца «Спортивные ритмы России» существует с 1991 года. Это - один из ярких детских коллективов Дворца с богатыми традициями. Уже несколько поколений детей получают в ансамбле хореографическое образование.

В 1994 году коллектив получил высокое звание – «Образцовый детский коллектив». В творческой биографии ансамбля – концерты, фестивали, конкурсы, праздники, творческие встречи, гастроли за рубежом. Ансамбль танца «Спортивные ритмы России» - участник Рождественских балов в Кремле, фестивалей в США (г.Сиэтл, Сарасота) и Италии (о. Сицилия), международной программы «Диалог семи стран», лауреат международного приза «Девочка на шаре» (г.Одесса) и Всероссийского фестиваля музыкальных театров «Синяя птица».

В последние годы значительно вырос художественный уровень мастерство юных танцоров. Воспитанники ансамбля за последние годы были отмечены:

❖ Памятным сертификатом в рамках проекта архитектурно-паркового комплекса «Добрый ангел мира», Москва, 2007г.

❖ Памятным сертификатом Национальной премии «За доблестный труд», Москва, 2007г.

❖ Медалью «Национальное достояние» Международного благотворительного фонда «Меценаты столетия», Москва, 2007г.

❖ Гран-при (за тематическую концертную программу «Щит Победы» посвященный 65-летию победы в Великой Отечественной Войне), дипломом лауреата Всероссийского фестиваля народного творчества, Екатеринбург, 2010г.

❖ Дипломом II степени X краевого фестиваля патриотического творчества «Русский дух», Пермь, 2010г.

❖ Сертификатом участника международных олимпиад групп предприятий «Лукойл», Пермь, 2011г.

❖ Премией «Признание» Главы администрации Дзержинского района Перми, 2011г.

❖ Дипломом III степени XI фестиваля искусств «Наш Пермский край» имени Д. Кабалевского, Пермь, 2012г.

❖ Дипломом лауреата I степени краевых конкурсов патриотического творчества «Русский дух», Пермь, 2012-2015гг.

❖ Свидетельством на подтверждение образцового ансамбля танца «Спортивные ритмы России», на X церемонии «Юные дарования Пермского края», Пермь, 2012г.

❖ Дипломом лауреата за лучшую спортивную хореографию в рамках проекта «Дни Пермской культуры на острове Сицилия», Италия, 2013-2014гг.

❖ Сертификатом участия в эстафете Олимпийского огня, Пермь, 2014г.

❖ Дипломом лауреата II степени V международного конкурса – фестиваля «В мире таланта», Пермь, 2015г.

❖ Дипломом лауреата I, II, III степени X юбилейного Всероссийского фестиваля-конкурса исполнителей современной и спортивной хореографии «Прикамский Олимп -2015», Усть-Качка, 2015г.

❖ Диплом I степени Всероссийского конкурса «За Россию и Свободу!», Пермь 2015г.

❖ Диплом I степени XII фестиваля искусств «Наш Пермский край» имени Д. Кабалевского, г. Пермь, 2016.

Руководит ансамблем на протяжении всех лет Корлякова М.А. – тренер-преподаватель, педагог дополнительного образования высшей категории, Заслуженный работник культуры РФ, академик Международной академии наук экологии, безопасности человека и природы (2008г.), обладатель Золотой медали Игоря Моисеева, Международной академии, Лауреат Всероссийской общественной приемной «Слава нации» (2009г).

В репертуаре ансамбля последних лет:

- балеты «Шехерезада», «Пера-Ма - земля дальняя», «Каменный цветок», «Шурале»;

- творческий проект совместно с образцовым детским коллективом театром-студией «КОД» Дворца «Мы были высоки, русоволосы...», посвященный 70-летию Победы в Великой Отечественной войне;

- более 120 отдельных разноплановых номеров: «Bella Stella», «Mammy Blue», «Арабская ночь», «Бразилия, Бразилия!», «Бубенцы», «В роще калина...», «Вечная любовь», «Восточные сказки», «Вояж», «Мы раскрываем крылья», «Гадалка», «Герои спорта», «Грани», «Девушки-птицы», «Девчата-казачата», «Дикарята», «Золотая осень», «Золотые реки», «Бродячие артисты», «Кабаре», «Как упоительны в России вечера», «Карнавал» «Катюша», «Космос», «Крылья любви», «Лебеди», «Метель», «Мир чудес», «Монстры рока», «Мы дети твои Россия!», «Небесная симфония», «Ой да не вечер...», «Олимпийский огонь», «Отечество, Пермский край!» и др.

Дата создания программы: 1995г.

Даты модернизации программы: 2010г., 2016г.

Танец — это один из основных способов выражения человеческих эмоций. Танец, мимика, жест, как и музыка, являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний. На протяжении всей истории человечества танцы были неотъемлемой частью национальной культуры. Искусство танца, сохраняя традиции культуры, преемственности поколений, влияет на формирование художественных вкусов человека и, в первую очередь, подрастающего поколения. Искусство танца в настоящее время превратилось в массовую форму детского досуга и творчества. Занятия танцами развивают пластику и красоту движения, чувства прекрасного, художественный вкус и творческий потенциал, воспитывают дисциплину и организованность, ответственность и чувство коллективизма.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – программа) ансамбля танца «Спортивные ритмы России» направлена на создание условий для развития личности ребенка, на обеспечение его эмоционального благополучия, развитие мотивации к познанию, создает предпосылки для многообразных проявлений творческой активности.

Программа соответствует российским традициям и культурно-национальным особенностям региона, разработана с учетом потребностей детей в самореализации и с учетом физиологического развития девочек разного возраста.

Программа имеет художественную направленность. По содержательной наполненности соответствует специфике дополнительного образования детей.

Содержание программы обеспечивает последовательное и системное обучение учащихся основам музыкальной двигательной культуре. В основе её содержания – синтез художественной гимнастики и танца. Гимнастика (от греческого "гимназо" - обучаю, тренирую) - система телесных (физических) упражнений, сложившаяся в Древней Греции за много веков до нашей эры, служит целям общего всестороннего физического развития и совершенствования.

Художественная гимнастика – это выполнение под музыкальное сопровождение комбинаций из танцевальных, акробатических и хореографических движений, образующих слитные связки, визуальные образы которых формируют законченную художественную композицию. Гимнастки используют предметы - скакалку, обруч, мяч, ленту, булаву.

Посредством выполнения гимнастических упражнений и комбинаций решаются задачи физического совершенствования девочек, развития быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости, чувства равновесия, координации движений, формирование правильной осанки, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику одним из важнейших факторов физического воспитания девочек. Средства художественной гимнастики соответствуют анатомо-физиологическим и психологическим особенностям женского организма. Они доступны в любом возрасте и конституции тела. Занятия художественной гимнастикой способствуют развитию всех групп мышц, развивают гибкость, пластичность и координацию. На занятиях художественной гимнастикой формируется правильная осанка и походка. Занятия проходят под музыку, что способствует развитию чувства ритма, слуха, музыкальности у учащихся.

Широкое использование музыкального сопровождения, техника гимнастических упражнений, предусматривающая лёгкость и выразительность движений, элегантность действий исполнителя, делают гимнастику эффективным средством эстетического воспитания.

Хореографических детских коллективов в Перми много, они все разные. Хореография ансамбля танца «Спортивные ритмы России» - это оригинальный синтез художественной гимнастики и танца. Это необычный жанр, который образуется связью современной и народной хореографии на основе элементов художественной гимнастики. Сочетание художественной гимнастики и танца позволяет детям легче освоить безграничный мир танца, осваивая сначала простые элементы гимнастических упражнений, а затем всё более сложные хореографические комбинации и композиции. Художественная гимнастика – это процесс технического совершенствования учащихся, это великолепная база для строительства пластики тела, для последующего успешного освоения различных видов хореографии - классической, народной, современно-эстрадной.

Таким образом, в программе большое внимание уделяется физической культуре. Являясь обязательным компонентом гуманитарного раздела образования, физическая культура способствует гармоничному развитию физических и интеллектуальных способностей детей.

В наш век стремительно развивающихся технологий и интернета, современный человек и даже дети мало двигаются, большинство из них заняты умственным трудом, сидят у компьютеров. Мало кто вспоминает, что занятия физическими упражнениями напрямую связаны с работоспособностью детей и подростков, с умением концентрироваться и со скоростью выполнения работы.

В последнее время проблема сохранения здоровья детей занимает все более значительное место в жизни общества. Лишь 10% выпускников школ могут считаться здоровыми.

Результаты социологических исследований показывают, что в системе ценностей российских школьников здоровье не поднимается выше 9 места. Всемирная организация здравоохранения, Конвенция о правах ребенка, Министерство образования РФ призывают к созданию условий для воспитания у детей грамотного отношения к своему здоровью.

*Актуальность* программы обусловлена тем, что она позволяет решать задачи гармоничного физического развития девочек, воспитывает потребность в здоровом образе жизни. В последнее время благодаря активной рекламе танцевальных шоу на различных телевизионных каналах растет популярность хореографического искусства, а отсюда заинтересованность и желание танцевать у девочек 7-17 лет.

Актуальность разработки данной программы вызвана отсутствием типовых программ для детей и подростков по художественной гимнастике и хореографии.

Авторы-составители взяли за основу следующие источники:

- ❖ Программа для спортивных школ по художественной гимнастике, М., 2010 г.
- ❖ «Теория и методика преподавания народно-сценического танца», М., 2005 г.
- ❖ Программа «Классический танец» для хореографических училищ (по специальности артист балета), М., 2009 г.

Программу реализуют:

- ❖ Корлякова Марина Александровна – руководитель ансамбля, постановщик – балетмейстер, педагог дополнительного образования по предмету «Художественная гимнастика» (с детьми 13-17 лет);
- ❖ Кучукбаева И.Г. - педагог дополнительного образования по предмету «Художественная гимнастика» (с детьми 7 -13 лет);
- ❖ Трофимова Н.Л - педагог дополнительного образования по предмету «Художественная гимнастика» (с детьми 7 -13 лет);
- ❖ Посохин О.В. – педагог дополнительного образования; по предмету «Классический танец»

Художественная гимнастика подразделяется на основную, прикладную и художественную гимнастику со спортивной направленностью.

Основная художественная гимнастика применяется в целях всестороннего гармонического, физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций, осанки детей. Ее основы (танцы, игры под музыку, упражнения без предмета и с предметами) используются в детских садах, общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях.

Прикладная художественная гимнастика применяется при подготовке спортсменов в различных видах спорта, а также при подготовке артистов балета и цирка. Ее средства - элементы танцев, упражнения на расслабление, волны, взмахи, прыжки и повороты.

Большой популярностью пользуется художественная гимнастика со спортивной направленностью, которая составляет основу данной программы. Это ациклический, сложно координированный вид спорта. Основными средствами художественной гимнастики со спортивной направленностью являются:

- ❖ упражнения без предмета (равновесие, махи, прыжки, повороты и т.п.);

- ❖ упражнения с предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой);
- ❖ элементы классического танца;
- ❖ элементы народных танцев;
- ❖ элементы историко-бытовых танцев и современных танцев;
- ❖ акробатические упражнения;
- ❖ ритмика (упражнения на согласованность движений с музыкой);
- ❖ элементы пантомимы;
- ❖ элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения);
- ❖ упражнения из других видов спорта.

Предметом изучения художественной гимнастики является искусство выразительного движения. Упражнения художественной гимнастики характеризуются, в основном, произвольными движениями. Действия юной гимнастки, свободно передвигающейся по площадке, лишь в минимальной степени ограничиваются какими-либо внешними искусственно установленными условиями, в отличие, например, от действий представительниц спортивной гимнастики. Поэтому одна из основных задач технической подготовки художественной гимнастики связана с искусством владения своим телом в естественных условиях.

Особенное место в художественной гимнастике занимает развитие гибкости тела во всех ее проявлениях (пассивная, активная, предельно развитая гибкость в тазобедренных суставах). Кроме того, специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования тонкой координации движений.

Упражнения художественной гимнастики предъявляют значительные требования к сердечно-сосудистой и дыхательным системам организма учащихся. Тренировочные занятия проходят с высокой интенсивностью. Поэтому для занятий в коллективе необходима медицинская справка о допуске к занятиям художественной гимнастикой.

Сложность структуры движений юных гимнасток обуславливает необходимость запоминать большой объем движений. Это предъявляет требования к памяти учащихся.

Качество исполнения упражнений диктует необходимость формирования способности к самоконтролю и коррекции мышечных усилий, устойчивости внимания, умения концентрировать и распределять внимание, быстроты реакции, мышления, сообразительности, самокритичности, настойчивости.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании физически развитых, здоровых детей, способных к творческому самовыражению и самореализации.

Дополнительная общеобразовательная программа ансамбля «Спортивные ритмы России» сочетает в себе занятия общей физической подготовкой (ОФП) и специальной физической подготовкой (СФП), а также классическим танцем.

*Общая физическая подготовка* - комплексный процесс всестороннего физического развития и общей выносливости гимнасток, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП учащиеся овладевают двигательными навыками, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, спортивные и подвижные игры.

*Специальная физическая подготовка* - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики. Выделяют 7 основных физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;

- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, застою в росте спортивного мастерства. Наиболее эффективна СФП тогда, когда она осуществляется в единстве с ОФП.

*Классический танец* – хореографическая подготовка на основе классической танцевальной системы. Основная задача - путем целесообразно подобранных, повторяемых, постоянно варьируемых и усложняющихся движений помочь учащимся развить тело и научиться свободно управлять своими движениями. Хореографическая подготовка двигательно обогащает учащихся, содействует разнообразию их деятельности, формирует умения понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Занятия классическим танцем формируют правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, воспитывает эмоциональность, выразительность, артистичность.

Система движений классического танца дисциплинирует тело исполнителя, способствует развитию и усовершенствованию факторов, необходимых для занятий хореографией правильной осанки, выворотности ног, «балетного шага», подъема и эластичности стопы, гибкости тела, прыжка, координаций движений, музыкально-ритмической координации. Занятия по классическому танцу развивают физические данные



детей, укрепляют мышцы и придают подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной постановки корпуса, координацию и танцевальность.

Классический танец - основа хореографии, фундамент всех сценических видов танца. Основы классического танца настолько универсальны, что даже опытные танцоры других танцевальных направлений не прекращают занятий классикой. В этом состоит целесообразность преподавания предмета «Классический танец» в детском хореографическом объединении, программа которого рассчитана на 9 лет обучения.

В процессе занятий классическим танцем учащиеся ближе всего соприкасаются с искусством. Искусство танца - это передача образа посредством движений тела и мимики, поэтому у детей формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания чувства, а также способность создавать яркий и выразительный образ.

На занятиях приобретается чистота исполнения, легкий высокий прыжок, большой танцевальный шаг (растяжка), правильное вращение; развивается выворотность ног, гибкость, координация, выносливость и сила, устойчивость; вырабатывается правильная осанка, свободное и пластичное владение руками, танцевальность; укрепляется опорно-двигательный аппарат; формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Хореографическая подготовка, знакомство с народно-характерным, историко-бытовым, современным и спортивным танцами, приобщение к достоянию культуры разных народов изучается в разделе «Хореографическая подготовка». Элементы хореографии, изучение танцевальных традиций расширяют общий кругозор учащихся, способствуют развитию выразительности, артистичности эмоциональности, раскрепощают юных танцоров.

Обучение и тренировка - две стороны единого педагогического процесса. Обучение представляет собой передачу знаний, выработку умений и привития навыков, необходимых для освоения программы. А тренировка необходима, как процесс совершенствования техники, тактики, физических и морально-волевых качеств, направленных на достижение результатов. В каждом занятии есть элементы обучения и тренировки. Но на разных этапах подготовки их удельный вес различен.

Ансамбль работает в трех измерениях - ширина, глубина и высота сцены, то есть воздух тоже задействован в танце с использованием ленты, обруча, скакалки, булавы. Мячи, шарфы, зонты и другие предметы придают действию объемность. Динамичность в сочетании с музыкальностью, драматургия и «укрупненный» броский хореографический текст звучат очень необычно и оригинально на сцене, особенно в одноактных балетах.

Балетмейстер – М.А.Корлякова берет в свои постановки яркую сюжетность из классического балета; «трюковость» из художественной гимнастики; знаковость из балета «модерн»; терпкую экспрессию из характерного танца.

А «танцевальные костюмы кроме основной функции играют роль сценографии» - такую оценку коллектива дал Заслуженный работник культуры РФ, профессор Е.С. Соломенный.

Реализация программы обеспечивается следующими *педагогическими принципами*:

1) *доступности* – программа построена по принципу перехода от простого к сложному, что находит отражение в содержании программы и организации учебных

занятий: поступательное движение обучающихся от уровня начальной подготовки – к учебно-тренировочному уровню, и далее - к уровню спортивного совершенствования;

2) *природосообразности* - программа построена с учетом возрастных особенностей обучающихся, их природных физических способностей: это предусмотрено в постановке учебных задач, в выполнении заданий различной сложности исходя из образовательного уровня и года обучения;

3) *культуросообразности* – программа ориентирует на накопленный человеческий опыт и использование возможностей города и Пермского многонационального края в образовании детей, учитывает компонент самообразования через обсуждение и анализ концертных постановок, посещений театров, выставок, музеев;

4) *премущественности* – образовательный процесс построен по модели уровневого дополнительного образования детей, таким образом, что, достигнув определенного физического развития и накопив опыт в хореографическом искусстве, обучающиеся переходят с первого на второй и третий образовательный уровень.

**Цель программы** - физическое совершенствование учащихся через развитие эмоционально-ценностного отношения к искусству спортивного танца.

#### **Задачи**

##### *Обучающие:*

- сформировать специальные знания, умения и навыки, необходимые для успешного освоения художественной гимнастики;
- обучить основам хореографии различных танцевальных направлений;
- расширить знания обучающихся о возможностях своего тела, его силе и красоте;
- научить приемам сценического мастерства;
- расширить опыт творческой деятельности;
- освоить программный репертуар;

##### *Развивающие:*

- развить соразмерность физических качеств - ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести, равновесия, выносливости;
- способствовать развитию музыкальности, пластической выразительности, артистичности, эмоционально-эстетическому восприятию действительности;
- развить навыки конструктивного межличностного общения;

##### *Воспитывающие:*

- расширить общий кругозор детей;
- познакомить с художественными традициями народов Прикамья, способствовать воспитанию патриотизма;
- воспитывать морально-волевые и нравственные качества личности;
- привить навыки здорового образа жизни;
- создать ситуацию успеха для учащихся;
- создать коллектив единомышленников.

## *Организация образовательного процесса*

Образовательный процесс в ансамбле «Спортивные ритмы России» осуществляет педагогический коллектив в составе 4-х педагогов.

Программа рассчитана на десять лет обучения. Возрастной состав обучающихся от 7 до 17 лет. Режим занятий:

- ❖ первый год обучения – 4 часа в неделю;
- ❖ второй год обучения – 7 часов в неделю;
- ❖ третий год обучения – 7 часов в неделю;
- ❖ четвертый и более год обучения – 9 часов в неделю.

Учебный план включает 2 предмета:

- ❖ художественная гимнастика (общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП));
- ❖ классический танец.

В учебно-тематический план включены также разделы: соревновательная, репетиционная и концертная деятельность. Формы организации деятельности: групповая, подгрупповая, сводная.

Программа предполагает три образовательных уровня:

- ❖ 1 уровень - начальной подготовки – 1-ый год обучения (для учащихся младшего школьного возраста 7-9 лет);
- ❖ 2 уровень - учебно-тренировочный - 2 - 6 год обучения (для учащихся среднего школьного возраста 9-13 лет);
- ❖ 3 уровень - спортивного мастерства - 7-10 год обучения (для учащихся старшего школьного возраста 13-17 лет).

Достижение учащимися определенного уровня «знаний – умений – навыков» является не самоцелью построения учебного процесса, а средством многогранного развития личности ребенка и его способностей. Каждый уровень имеет свое содержание и ожидаемые результаты освоения уровня. Уровни находятся между собой в отношениях последовательности и преемственности.

Учащиеся, успешно освоившие программу 1 образовательного уровня и справившиеся с контрольно-переводными нормативами и заданиями по художественной гимнастике, переводятся на 2 уровень - учебно-тренировочный. Учащиеся 2 образовательного уровня составляют группы среднего школьного возраста. Наиболее одаренные и талантливые девочки 9-13 лет входят в младший концертный состав ансамбля танца «Спортивные ритмы России». Учащиеся 3 образовательного уровня составляют группы старшего школьного возраста 13-17 лет и составляют взрослый концертный состав ансамбля.

Приём в ансамбль осуществляется на конкурсной основе, принимаются наиболее способные девочки из общеобразовательных школ. Обязательна справка от врача. Девочки должны выполнить на оценку не ниже "хорошо" следующие упражнения:

*а) на прыгучесть:* прыжок вверх толчком обеих ног 3-4 раза;

*б) на гибкость:*

- из исходного положения - основная стойка - наклониться вперёд (ноги прямые) и руками захватить голени 1-2 раза;

- стоя на расстоянии двух шагов от гимнастической стенки, спиной к ней, наклониться назад и коснуться руками гимнастической стенки 1-2 раза;

- шпагаты с пола, руки на полу;
- в) на согласование движений с музыкой (по заданию педагога);*
- з) на координацию движений (по заданию педагога).*

На 1 образовательном уровне формируются группы по 15 человек.

В процессе тренировок (в связи с предъявляемыми данной программой требованиями) происходит естественный отбор учащихся. Группы второго и последующих годов обучения формируются в зависимости от уровня подготовленности и освоения программы.

Программа предусматривает психологическую подготовку: психологическое просвещение, формирование значимых мотивов и отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам, формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации во время и после соревнований.

Психолого-педагогическое сопровождение осуществляется через учет индивидуальных и возрастных особенностей учащихся, психолого-педагогическую диагностику, оптимизацию общего состояния учащихся в процессе подготовки к концертной и соревновательной деятельности.

Психологическое обеспечение образовательного процесса осуществляется в пределах психологической компетенции педагога и ведется в тесном взаимодействии с психологической службой Дворца.

Большое внимание в образовательном процессе уделяется реабилитационно-восстановительной подготовке. Это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок: реабилитационно-профилактические мероприятия для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительные мероприятия для нервной системы учащихся.

Восстановительные мероприятия:

- массаж с растиркой;
- корректирующая гимнастика в положениях сидя и лежа;
- водные процедуры: душ, бассейн, море;
- витаминизация: травы, настойки и поливитамины;
- пассивный отдых: дневной и ночной сон;
- отвлекающие мероприятия: просмотр кинофильмов, посещение концертов, дискотеки, прогулки и др.

Начало обучения классическому танцу - это экзерсис: постановка корпуса, ног, рук и головы, овладение навыками координации движений и выразительностью исполнения.

По мере овладения элементарными навыками идет усложнение координации, работа над устойчивостью на носках в больших позах, подготовка к вращению в больших позах, начало изучения больших прыжков, работа над выразительностью, пластичностью рук и корпуса. Продолжается работа над четкими позами в экзерсисе у станка и на середине зала.

Конечная цель занятий классическим танцем - это развитие виртуозности, исполнительского мастерства, артистичности и индивидуальности воспитанниц. Специфика работы в коллективе ансамбля - это присутствие в танцевальном классе детей разного уровня подготовки и разного возраста.

Программа по классическому танцу включает весь арсенал движений школы классического танца. В ней последовательно с возрастающей степенью сложностей изложены элементы экзерсиса, разделов Adagio Allegro, вращения. Во всем необходимо присутствие методической направленности; сохранение меры танцевальности в строгом соответствии с задачами определенного этапа обучения, возможностями воспитанниц. Это позволяет выработать у воспитанниц мышечную силу, устойчивость, координацию, а также профессиональную память и выносливость.

Одними из приоритетных являются воспитательные задачи в образовательном процессе, которые реализуются на протяжении всего процесса обучения. Успех достигается, если он проводится с самого начала обучения в коллективе – с соблюдения дисциплины: со своевременного начала занятий, требовательности к систематичности посещения занятий, выполнению правил поведения во время конкурсов и выступлений. Особое значение имеет личный пример педагога.

У учащихся воспитывается добросовестное отношение к труду, трудолюбие, чувство ответственности перед коллективом, сознательное отношение к своим обязанностям, организованность, уважение к старшим, товарищество, дружба. Большую роль в воспитании играет выполнение общественных поручений, участие в подготовке и проведении коллективных мероприятий.

Воспитательная работа проводится также вне учебных занятий в форме мероприятий, экскурсий, во время посещения театров, концертов, соревнований. Совместная работа при постановке концертных номеров и балетов, подготовке творческих встреч, отчетных и сольных концертов, во время выступлений коллектива способствует приобретению ценных коммуникативных навыков у детей разных возрастов.

Проведение различных совместных праздников позволяет учащимся проявлять фантазию, творческую активность и воспитывает любовь к своему коллективу.

Большое внимание педагоги уделяют созданию ситуаций успеха: если ребенка лишить веры в себя, трудно надеяться на его “светлое будущее”. Ребенок тогда тянется к знаниям, когда переживает потребность в учении, когда им движут здоровые мотивы и интерес, подкрепленные успехом.

С педагогической точки зрения ситуация успеха – это целенаправленное, организованное сочетание условий, при которых создается возможность достичь значительных результатов в деятельности как отдельно взятой личности, так и коллектива в целом.

Смысл деятельности педагога состоит в том, чтобы создать каждому учащемуся ситуацию успеха. Здесь важно разделить понятия “успех” и “ситуация успеха”. Ситуация – это сочетание условий, которые обеспечивают успех, а сам успех – результат подобной ситуации. Ситуация это то, что способен организовать педагог: переживание же радости, успеха нечто более субъективное, скрытое в значительной мере взгляду со стороны. Задача педагога в том, чтобы дать каждому из своих воспитанников возможность пережить радость достижения, осознать свои возможности, поверить в себя.

Ежегодно учащиеся осваивают от 3 до 10 танцевальных номеров.

### *Возрастные особенности учащихся*

Данная программа разработана с учетом возрастных особенностей девочек. Упражнения художественной гимнастики соответствуют особенностям женского организма, способности девочек к выполнению мягких, плавных движений, танцевальных по характеру. С каждым годом происходят изменения в их развитии. Каждый возраст определяет формирование физических качеств и физиологических особенностей, психических и познавательных процессов детей. Всё это учитывается педагогами во время реализации программы.

Возраст	Возрастные особенности
7 – 9 лет	<p>Это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Возраст благоприятный для начала регулярных занятий спортом.</p> <p>Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций являются благоприятным периодом для начала регулярных занятий физической культурой и спортом. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов.</p> <p>Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен.</p> <p>Крупные мышцы развиваются быстрее мелких, затруднены мелкие и точные движения.</p> <p>Продолжительность активного внимания 20-30 мин.</p> <p>Велика роль игрового рефлекса.</p> <p>Сензитивный период для развития гибкости.</p>
10 – 11 лет	<p>Хорошо воспринимаются кратковременные скоростно-силовые упражнения.</p> <p>Лучше всего поддается развитию координация движения.</p> <p>Силовые и статические упражнения вызывают быстрое утомление. Сензитивный период для развития координации и ловкости, быстроты и пассивной гибкости.</p> <p>Развитие в этом возрасте идет относительно равномерно, поэтому и тренировочные требования должны повышаться равномерно.</p>
12 – 13 лет	<p>Возраст характеризуется интенсивным ростом, перестройкой систем организма.</p> <p>Происходит формирование фигуры.</p> <p>Перестраивается опорно-двигательный аппарат.</p> <p>Наблюдается ухудшение координации и быстрая утомляемость.</p>
14-17 лет	<p>Для девочек характерны изменения по женскому типу, занятия спортом и танцами гармонизируют тело. Часто подростки жалуются на головную боль, ВСД, главное научить учащихся применять здоровьесберегающие технологии - давать организму достаточное время для сна и отдыха, вести соразмеренный образ жизни.</p> <p>Начинает устанавливаться определенный круг интересов, который постепенно приобретает известную устойчивость. Круг интересов является психологической базой ценностных ориентаций подростков. Развивается интерес к психологическим переживаниям других людей и к своим собственным.</p> <p>Девочки проявляют готовность к личностному и жизненному самоопределению, обретению идентичности. Юные танцоры после нескольких лет занятий художественной гимнастикой и танцами готовы к интенсивным тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным и сверхсложным элементам.</p>

## Методы и формы обучения

В зависимости от типа занятия и намеченной цели выбираются и используются следующие методы организации учебно-воспитательного процесса:

**Объяснительно-иллюстративный.** Этот метод чаще всего используется при объяснении нового теоретического материала или при отработке практических умений учащихся. Дети приобретают знания на практике через показ педагогов, из учебно-методических и электронных источников.

**Репродуктивный.** Этот метод включает обучение на основе повторения, тренинга, что имеет немаловажное значение на первых порах обучения.

**Частично-поисковый.** Суть метода состоит в обеспечении активного поиска решения познавательных задач самостоятельно или под руководством педагога. Это и самостоятельная работа по прослушиванию музыкальных произведений, и по выполнению упражнений и этюдов. Дети сравнивают, объясняют достоинства разных постановок, обосновывают свой выбор, анализируют проделанную работу, учатся анализу и самоанализу. Этот метод эффективен при наличии у учащихся определенного багажа знаний и умений. Чем дальше осваивается программы, тем активнее используется этот метод, в частности при художественно-постановочной работе.

**Метод проблемного изложения.** Прежде чем давать информацию педагог обозначает проблему, ставит учебную или творческую задачу, а потом, раскрывает систему аргументов, сравнивая взгляды, подходы, поясняет способ выполнения поставленной задачи.

Основной формой реализации программы является групповое обучение, которое позволяет педагогу внимательнее наблюдать за качественным преобразованием двигательной активности учащихся, создавать непринужденную атмосферу поисковых действий, помочь каждому учащемуся развивать его собственные импульсы пластических ощущений. В зависимости от результатов наблюдений может быть переформирование группы, исходя из различных задач, особенностей межличностных отношений детей, концертного просмотра.

В образовательном процессе используются следующие **формы организации обучения:**

- *по охвату детей:*
  - ❖ фронтальные (сводные);
  - ❖ групповые;
  - ❖ индивидуальные.
- *по характеру учебной деятельности:*
  - ❖ учебно-тренировочные занятия;
  - ❖ сдача спортивных нормативов;
  - ❖ экскурсии, походы в театры, на концерты;
  - ❖ постановочные занятия;
  - ❖ репетиционные занятия;
  - ❖ открытые занятия;
  - ❖ концертные выступления (конкурсы, фестивали).
- *по месту проведения:*
  - ❖ в танцевальном классе;
  - ❖ на сценических площадках Дворца, города и края.

Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ педагогом, выполнение детьми. В том случае, если учащийся не может освоить упражнение, необходимо включить его образное мышление. Ассоциации с животными, персонажами сказок помогают не только понять, запомнить и точнее выполнить упражнение, но и создать его художественный образ. При организации занятий важно использовать принципы моделирования, т. е. применять в образовательном процессе различные варианты соревновательной деятельности.

Реализация данной программы предполагает реализацию:

- *лично–ориентированного подхода* - организация занятий с учетом потребностно–мотивационной сферы, направленных на усиление личной заинтересованности в приобретении знаний о собственном организме, здоровье и понимание влияния на него физических упражнений;

- *деятельностного подхода* – применение приемов, которые подразумевают повышение доли самостоятельности учащихся в учебной деятельности, приобретении знаний и формировании естественных видов движений;

- *интегративного подхода* – проведение занятий, которые в содержание программного материала по физическому воспитанию включают компоненты творческой, художественной, музыкальной деятельности, обеспечивающие гармоничное развитие физических, духовных, нравственных, эстетических основ личности.

### ***Педагогический мониторинг***

В процессе обучения на каждом образовательном уровне предусматривается проведение начальной (входной) диагностики, промежуточной и итоговой аттестации. Информация, собранная в ходе диагностических исследований, является важным материалом для объективного анализа, выявления сильных и слабых сторон образовательного процесса, принятия необходимых педагогических решений, корректировки учебного плана и образовательной программы ансамбля. Результаты диагностики имеют открытый характер, своевременно доводятся до сведения детей и родителей. Формы подведения итогов реализации программы включают сдачу спортивных нормативов по художественной гимнастике (ОФП, СФП) и экзамен по предмету «Классический танец»: итоговые и открытые занятия, выступления перед родителями, отчётные концерты, творческие встречи.

Учащиеся переходят на следующий образовательный уровень при условии, что они успешно справляются с контрольными испытаниями, экзаменом по классическому танцу и осваивают концертный репертуар (Приложение)

### **Прогнозируемые результаты**

В результате десяти лет обучения по программе ансамбля танца «Спортивные ритмы России» учащийся должен

*знать:*

- ❖ основы хореографии различных танцевальных направлений;
- ❖ приемы сценического мастерства, создания сценического образа;
- ❖ художественные традиции народов Прикамья;



- ❖ основы ЗОЖ;
- ❖ репертуар;

*уметь:*

- ❖ выполнять контрольные нормативы и задания по художественной гимнастике;
- ❖ танцевать сложные композиции под музыку;
- ❖ конструктивно и продуктивно общаться в творческом коллективе;
- ❖ быть благодарным и внимательным зрителем;
- ❖ работать в ансамбле

*проявлять:*

- ❖ устойчивый интерес к танцу, гимнастике;
- ❖ ответственность перед коллективом;
- ❖ доброту и толерантное отношение к сверстникам;
- ❖ пластическую выразительность, артистичность;

*иметь:*

- ❖ развитую систему морально-волевых качеств;
- ❖ активную социальную позицию;
- ❖ богатый опыт творческой деятельности.

Программа актуальна, востребована и популярна среди детей, подростков, родителей, носит открытый характер.

### **Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы необходимо:

- репетиционный зал, оборудованный станками и зеркалами;
- видео- и аудиоаппаратура;
- специальная тренировочная форма и обувь учащихся;
- сценические костюмы;
- костюмерная для хранения костюмов и аксессуаров;
- предметы для тренировок по художественной гимнастике (обручи, ленты, скакалки, мячи и др.)

#### *Требования к внешнему виду учащихся*

Учащиеся допускаются к занятиям в специальной спортивной форме: гимнастический купальник (вариант: короткие шорты и футболка), полутапочки. Волосы прибраны в узел (шишку). На волосах и одежде не должно быть посторонних предметов, которые могут привести к травме во время учебного занятия (острые заколки, резинки, значки, бижутерия и т.д.)

#### *Требования к предметам*

Вес, размер и фактура предметов, с которыми выступают гимнастки, строго регламентированы. Гимнастические предметы у каждой гимнастки индивидуальны.

*Скакалка.* Пеньковая или синтетическая, при условии, что синтетический вариант обладает такими же качествами легкости, гибкости, как и пенька. Скакалка должна быть

пропорциональна росту гимнастки, не должна иметь никаких ручек, только один или два узла на каждом конце.

*Обруч* синтетический, который не деформируется при движении. Внутренний диаметр от 80 до 90 см. Минимальный вес 300 г.

*Мяч* резиновый или синтетический диаметром 18-20 см, весом не менее 400 г.

*Булавы.* Могут быть из каучука или синтетического материала. Длина - 40-50 см от одного конца булавы до другого. Вес - 150 гр. каждая булава. Диаметр головки не более 3 см.

*Лента.* Палочка может быть из дерева или пластика длиной от 50 до 60 см, включая карабин крепления ленты, диаметр - 1 см в самом широком месте. Лента может быть атласной или из другого похожего материала, длина 6 м (из одного куска), ширина 5 см, обязательно крахмалена, вес не менее 35г.

#### Учебный план

Раздел, тема	1 образовательный уровень		2 образовательный уровень		3 образовательный уровень	
	практика	теория	практика	теория	практика	теория
Введение в образовательную программу		2		1		1
Художественная гимнастика (общая физическая подготовка)	65	2	88	1	79	
Художественная гимнастика (специальная физическая подготовка)	65	2	88	1	80	1
Классический танец			33	1	33	1
Хореографическая подготовка			88	1	80	1
Концертная деятельность			12		30	
Контрольные испытания: соревнования по ОФП и СФП, экзамен по классическому танцу	8		10		10	
Судейская практика					8	

Нагрузка в неделю:	4		9		9	
Нагрузка за год:	138	6	319	5	320	4
Всего	144		324		324	

### 1 образовательный уровень – уровень начальной подготовки

1 образовательный уровень предусматривает освоение в течение учебного года программы по художественной гимнастике. Основной акцент в учебно-тренировочных занятиях делается на учебно-тренировочные занятия по общей и специальной физической подготовке.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств: координации, ловкости, гибкости, растяжке, прыгучести. В специальную физическую подготовку входят учебные занятия с мячом и скакалкой. Дети готовятся к соревнованиям по общей и специальной физической подготовке.

Учащиеся знакомятся с правилами поведения на учебных занятиях, с основами здорового образа жизни.

**Цель** – совершенствование двигательных способностей учащихся в процессе занятий художественной гимнастикой.

#### **Задачи**

*Обучающие:*

- дать знания по спортивной терминологии;
- обучить основам техники художественной гимнастики: выполнению шпагата, мостика, коробочки, лодочки, волны, вращений, прыжков;
- познакомить с правилами поведения, техникой безопасности на занятиях,
- способствовать выполнению нормативов по общей и специальной физической подготовке ОФП, СФП.

*Развивающие:*

- способствовать развитию интереса к занятиям;
- развивать основные двигательные качества: координацию, ловкость, гибкость, растяжку, прыгучесть;
- способствовать начальной музыкально-двигательной подготовке через игры и импровизацию под музыку;
- формировать правильную осанку.

*Воспитывающие:*

- привить потребность к систематическим занятиям художественной гимнастикой;
- воспитывать дисциплину, трудолюбие, ответственность, старательность;
- познакомить с основами здорового образа жизни.

### Прогнозируемые результаты

К концу обучения на 1 образовательном уровне учащиеся должны *знать:*

- спортивную и хореографическую терминологию;
- правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- основы здорового образа жизни;

*уметь:*

- выполнять шпагат, мостик, корзиночку, лодочку, волну, вращения, прыжки;

- вращать скакалку в разных плоскостях;
- выполнять 20 прыжков в приседе (скакалка сложена в 4 раза);
- выполнять прыжки с вращением вперед 10 раз (скакалка сложена в 2 раза);
- выполнять удержание мяча на ладони, на стопах ног;
- выполнять комбинацию с прокатами мяча по спине, по рукам;
- выполнять отбив мяча об пол с ловлей мяча обеими руками, одной рукой.

*иметь:*

- правильную осанку

*проявлять:*

- устойчивый интерес к занятиям художественной гимнастикой;
- двигательную координацию, ловкость, гибкость, растяжку, прыгучесть;
- музыкальность;
- дисциплину, трудолюбие, ответственность, старательность.

### Художественная гимнастика Учебный план

Раздел, тема	Количество часов		Формы учебных занятий	Формы и методы отслеживания результата
	теория	практика		
1. Художественная гимнастика (общая физическая подготовка ОФП)	40	28	Учебно-тренировочное занятие, работа в группах, беседа, творческие задания и упражнения, самостоятельная работа.	Педагогическое наблюдение, анализ педагога. Самоанализ учащихся, простейший врачебный контроль, хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др.
2. Художественная гимнастика (специальная физическая подготовка СФП)	40	28	Учебно-тренировочное занятие, работа в группах, беседа, интерактивная лекция, творческие задания, самостоятельная работа	Наблюдение, анализ педагога, самоанализ учащихся, простейший врачебный контроль, хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др.
3. Контрольные испытания: соревнования по ОФП и СФП.	8		Открытое занятие для родителей, соревнования, выполнение творческих заданий и упражнений.	Прием нормативов, просмотр и обсуждение протоколов с результатами, самоанализ, анализ педагога.
Нагрузка в неделю:	4			
<b>Нагрузка за год:</b>	<b>88</b>	<b>56</b>		
<b>Всего</b>		<b>144 часа</b>		

**Введение в образовательную программу.** Знакомство с историей, традициями коллектива. Порядок и содержание работы ансамбля. Правила техники безопасности на учебных занятиях. Инструктаж на тему: правила техники безопасности на учебном занятии, правила дорожного движения, правила поведения при угрозе теракта, правила поведения при угрозе пожара. Инструктаж на тему правил дорожного движения. Личная гигиена учащихся. Требования к одежде и внешнему виду учащихся.

**Теоретическая подготовка.** Спортивный инвентарь. Техника выполнения различных элементов с предметом и без предмета. История зарождения и развития художественной гимнастики и классического танца. Гибкость и координация как физические качества человека.

### ***Художественная гимнастика***

**Теоретическая подготовка.** Спортивный инвентарь. Техника выполнения различных элементов с предметом и без предмета. История зарождения и развития художественной гимнастики и классического танца. Гибкость и координация как физические качества человека.

**Практическая подготовка.**

#### **1. Общая физическая подготовка:**

**Строевые упражнения.** Понятия "строй", "шеренга", "колонна", "ряд", "направляющий", "интервал", "дистанция". Построения: в колонну по одному, шеренгу, круг. Выполнение команд: "Становись!", "Равняйся", "Смирно", "Направо", "Налево", "Шагом марш", "Бегом марш".

**Ходьба и бег.** Ходьба на полупальцах; приставной шаг вперед, в сторону, назад; пружинный шаг; ходьба в полуприседе и приседе; с крестные шаги. Бег с высоким подниманием бедра; захлест голени; бег с прямыми ногами вперед, назад и в сторону. Приставной шаг, подскоки, шаги галопа вперед, назад, в стороны, польки, различные сочетания танцевальных шагов.

**Общеразвивающие развивающие упражнения.** Основные исходные положения: основная стойка, стойка ноги врозь, круглый полуприсед, присед. Основные положения рук: вперед, в стороны, вверх, за голову, на пояс. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо. Скругление и прогиб спины в коленно-локтевом положении. Круговые движения туловища. Пружинные движения в круглый присед или полуприсед. Лежа на животе - наклоны назад, с опорой на руки, поочередное поднятие рук и ног, одновременное поднятие рук и ног. Лодочка – лежа на животе с одновременным удержанием рук и ног. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины. Складки: сидя на полу ноги врозь, сидя на полу ноги вместе, с опоры.

**Прыжки** на двух ногах, на одной ноге, прыжок в приседе, прыжок с согнутыми ногами, прыжки на прямых ногах. Прыжки из стороны в сторону. Прыжки на гимнастическую скамейку и с нее. Прыжки с изменением направления и скорости.

**Повороты.** Поворот переступанием на 360°, из скрестного положения ног поворот на носках на 360°.

**Равновесия.** Из исходного положения основной стойки - полуприсед, присед с различными положениями рук. Стойки на носках. Полуприсед на одной ноге, другая нога - прямая, руки в стороны. Равновесие назад. Устойчивость на одной ноге, вторая у колена на всей ноге и на полупальце.

*Акробатические упражнения.* Кувырки вперед, назад, боком. Кувырок назад через плечо, в упор стоя на колене, другая нога назад. Мосты: с пола, с колен, из положения лежа и поворот в упор присев, Стойка на руках у стенки с помощью партнера и без него. Стойка на лопатках. Шпагаты с пола с различным положением рук. Подъемы сидя, руки на полу. Коробочка с собранными и разведенными коленями, кошечка, качалочка.

*Упражнения на расслабление.* Скругление спины в исходном положении, сидя на коленках и пятках, живот прижат к бедрам, шея расслаблена, руки вытянуты вперед - «поза эмбриона». Основная стойка - руки в сторону или вверх, раскачивание рук и расслабленного туловища, затем медленное выпрямление.

## **2. Специальная физическая подготовка**

*Скакалка.* Правильный хват скакалки. Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед и назад. Прыжки с одной ноги на другую. Вращение скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскостях. Вращение скакалки вперед и назад, шаги галопа польки. Прыжки через скакалку, сложенную вдвое. Броски скакалкой. Отбивы и ловля перед собой. Переброска растянутой скакалки. Манипуляция. Прыжки просто, скрестно, вперед.

*Мяч.* Удержание мяча на ладонях двумя руками, одной рукой. Отбив мяча об пол одной рукой, ловля мяча двумя руками. Отбив мяча двумя руками, ловля одной рукой. Отбивы мяча с приседом и наклоном туловища вперед, ловля одной рукой. Броски мяча в сочетании с отбивом об пол. Бросок мяча вверх двумя руками и одной. Броски мяча под плечо. Броски мяча под рукой (правой, левой). Переброска мяча из одной руки в другую по дуге над головой. Бросок мяча вверх с хлопком в ладоши, ловля в одну и две руки. Передача мяча из одной руки в другую за спиной, с шагами в сторону, с поворотом переступанием на 360°. Отбив мяча об пол, скрестный поворот на 360° на носках, ловля двумя руками. Прокаты по двум рукам, вверх, вниз. Прокат мяча по спине вверх, вниз. Прокат по полу с бегом за мячом, поднимание мяча с пола с обволакивания.

## **2 образовательный уровень - учебно-тренировочный**

На 2 образовательном уровне учащиеся продолжают углубленно осваивать художественную гимнастику, в т.ч. с новыми гимнастическими предметами: обруч, булава и лента. Учащиеся начинают знакомиться и осваивать репертуар для средней возрастной группы ансамбля «Спортивные ритмы России».

Много внимания уделяется развитию основных двигательных качеств, в особенности гибкости, выносливости и координации движений. Учащиеся начинают свою концертную деятельность, выступают на различных площадках Перми и Пермского края. Параллельно учебно-тренировочным занятиям по художественной гимнастике, занятиям классическим танцем и хореографической подготовке (освоение базовой хореографической подготовки - элементов танцевальных форм в простейших соединениях) учащиеся готовятся к соревнованиям по общей и специальной физической подготовке, экзаменам по классическому танцу. С 4 года обучения усложняются элементы ОФП и СФП, изменяются контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Большое внимание уделяется стимулированию навыков коллективного общения в процессе совместной творческой деятельности.

**Цель** – физическое совершенствование учащихся через дальнейшее освоение художественной гимнастики и основ хореографии.

### **Задачи**

*Обучающие:*

- повысить технику выполнения гимнастических упражнений, расширить умения и навыки работы с предметом (обруч, булавы, лента);
- совершенствовать технику художественной гимнастики;
- обучить основам классического танца;
- способствовать освоению базовой хореографической подготовке, освоению элементов танцевальных форм в простейших соединениях;
- освоить репертуар образовательного уровня;
- способствовать выполнению нормативов по общей и специальной физической подготовке ОФП, СФП.

*Развивающие:*

- способствовать развитию танцевальных исполнительских навыков, танцевальности;
- развивать интерес учащихся к соревновательной деятельности;
- содействовать развитию равновесия, силы, быстроты, общей выносливости, скоординированности движений рук и глаз;
- развивать музыкальный слух, музыкально-ритмическую координацию;
- развивать артистичность, актерское мастерство, выразительность, эмоциональность;
- способствовать развитию воображения, произвольного внимания;
- способствовать развитию творческой активности.

*Воспитывающие:*

- воспитывать морально-волевые качества (настойчивость, выносливость, упорство);
- способствовать приобретению опыта участия и продуктивного взаимодействия в конкурсной и концертно-исполнительской деятельности;
- изучать и воспитывать уважение к традициям народов Прикамья;
- стимулировать навыки коллективного общения в процессе совместной творческой деятельности
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

### **Прогнозируемые результаты**

К концу обучения на 2 образовательном уровне учащиеся должны *знать:*

- основы классического танца и владеть базовой хореографической подготовкой;
- историю и национальные традиции народов Прикамья;
- репертуар коллектива;

*уметь:*

- работать с предметами (обруч, булавы, лента), качественно выполнять гимнастические упражнения;
- выполнять 20 прыжков с двойным вращением скакалки вперед;
- выполнять бросок-поворот-ловля предмета;
- выполнять ловлю скакалки за спиной;
- выполнять манипуляцию скакалкой;
- выполнять с мячом отбив - поворот - ловля;
- выполнять захват мяча спиной;
- выполнять выкруты мяча в различных плоскостях;
- выполнять «Мельницу» булавами;
- выполнять переброски булавами;
- выполнять большие броски предметами.
- взаимодействовать со сверстниками в рамках подготовки и проведения концертных выступлений и соревнований;

- выполнять музыкально - гимнастические и сценические комбинации;  
*проявлять:*
- техничность, индивидуальный стиль в хореографических и гимнастических композициях;
- музыкально-ритмическую координацию, танцевальность, артистичность;
- творческую активность и желание выступать на сцене;
- быстроту, выносливость, морально-волевые качества;
- навыки здорового образа жизни.

### Художественная гимнастика

#### Учебный план 2 образовательного уровня (2, 3 года обучения)

Раздел, тема	Количество часов (2 год)		Количество часов (3 год)		Формы учебных занятий	Формы и методы отслеживания результата
	практика	теория	практика	теория		
Введение в образовательную программу		2		1	Работа в группах, беседа.	Наблюдение, анализ педагога, самоанализ учащихся.
Художественная гимнастика (общая физическая подготовка)	65	2	66	1	Учебно-тренировочное занятие, работа в группах, беседа, лекции с элементами беседы, творческие задания, неурочная, самостоятельная работа	Педагогическое наблюдение, анализ педагога, самоанализ учащихся, простейший врачебный контроль, хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др.
Художественная гимнастика (специальная физическая подготовка)	65	2	66	1	Учебно-тренировочное занятие, работа в группах, беседа, лекции с элементами беседы, творческие задания, неурочная, самостоятельная работа	Педагогическое наблюдение, анализ педагога, самоанализ учащихся, простейший врачебный контроль. Хронометрирование.
Классический танец	32	2	33	1	Учебно-тренировочное занятие, работа в группах, беседа, творческие задания, неурочная, самостоятельная работа	Наблюдение, анализ педагога, самоанализ учащихся
Хореографическая подготовка	66	2	66	1	Учебно-тренировочное занятие, работа в группах, беседа, интерактивная лекция, творческие задания, самостоятельная работа	Наблюдение, анализ педагога, самоанализ учащихся
Концертная деятельность	4		6		Концерт (формы отслеживания результата)	Концерт (зрительская оценка), обсуждение ошибок после концерта, просмотр и обсуждение видеозаписи концерта



Контрольные испытания: соревнования по ОФП и СФП, экзамен по классическому танцу	10		10		Открытое занятие для родителей, соревнования, экзамен, творческие задания	Прием нормативов, просмотр и обсуждение бланков с результатами, самоанализ, анализ педагога, творческие работы
Нагрузка в неделю:	7		7			
Нагрузка за год:	242	10	247	5		
Всего	252		252			

### Содержание учебного плана

**Введение в образовательную программу.** Ознакомление с образовательной программой 2 образовательного уровня для 2 и 3 года обучения. Расписание учебных занятий и знакомство с планом мероприятий на учебный год. Инструктаж тематический: правила техники безопасности на учебном занятии, правила дорожного движения, правила поведения при угрозе теракта, правила поведения при угрозе пожара. Личная гигиена учащихся. Знакомство с новым инвентарем: обруч, булавы, мяч.

**Теоретическая подготовка.** Художественная гимнастика как вид спорта Самоконтроль на учебном занятии. Компоненты сценического образа. Техника выполнения различных элементов художественной гимнастики.

#### **Художественная гимнастика. Общая физическая подготовка**

**Строевые упражнения.** Расчет по порядку. Перестроение из одной шеренги в три ступаи, из колонны по одному в колонну, по три и по четыре. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Повороты направо, налево, прыжком на месте. Перестроения: из одной шеренги в две (по расчету). Размыкание приставными шагами и смыкание.

**Ходьба и бег.** Ходьба острым, перекатным шагом, с высоким подниманием бедра и пружинным шагом. Бег - острый, широкий.

**Общеразвивающие упражнения.** Расслабление рук (одновременное и последовательное), махи руками из различных исходных положений. Стоя спиной к гимнастической стенке, перебирая руками по рейкам, наклон назад, тоже - вперед. Стоя лицом к гимнастической стенке, наклон вперед с прогнутой спиной (волны, пружинные движения). Складки из различных положений (стоя, сидя) с различным положением рук. Шпагаты на полу, с различным положением рук, наклоны вперед-назад. Шпагаты со скамейки. Махи ногами на середине зала, у опоры, вперед, в стороны, назад. Лежа на животе, стойка на груди (с различным положением ног).

Перекаты из стойки на груди в мост и обратно. Пружинные движения ногами, попеременные движения, перекаты на пальцы с последующей остановкой.

Круги и «восьмерки» руками в боковой и лицевой плоскостях. Волны руками на носках, на вальсовом шаге. Наклоны вперед, влево, вправо, назад, увеличивая амплитуду движений. Стоя лицом к гимнастической стенке, нога сзади на носке - наклон назад; то же, но нога прижата к опорной. Стоя на носках боком к гимнастической стенке наклоны вперед, в сторону, назад. Сидя наклоны вперед, тоже с разведенными ногами, с разным положением рук. Лежа на спине, поднимая ноги коснуться пола за головой. Лежа на животе, руки вверх, наклон назад, «коробочка», «качалочка». В положении полушпагата наклон назад, носком коснуться головы (сгибая выгнутую ногу). Круглый полуприсед на одной ноге, другая впереди на носке: волна

вперед, назад. Волны в сторону (без рук, с руками). Стоя на коленях наклоны назад, в сторону (руки на пояс, руки вверх); мост.

*Упражнения для развития скоростных качеств и выносливости.* Прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков. Прыжки со скакалкой, с постепенным сокращением времени на определенное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек., за 8 сек. и т.д.); чередование прыжков с пробежками (на время); чередование прыжков (до заметного утомления) с ходьбой; различные прыжки с вращением обруча, ударами мячом об пол; бег в быстром темпе с переменной направленности (без предметов и с различными предметами в руках). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и другие предметы.

*Прыжки.* Скачки, подскоки, прыжок прогнувшись. Касаясь, прыжок на правую, левую ногу. Наскок подбивной на правую, левую ногу. Разножки на правую, левую ногу через пружину, через простой прыжок, разножка в сторону из полного приседа. Прыжок шагом в шпагат (на правую, левую ногу). Прыжок со сменой полусогнутых ног спереди. Открытый прыжок, шагом одной и махом другой прыжок с поворотом на 180°.

*Повороты.* Поворот на носке одной на 180°, другая назад или согнута в коленном суставе. Из выпада одноименный поворот на 360° на носке одной ноги, другую назад.

*Равновесия.* Равновесие на полупальцах, одна нога согнута, стопа прижата к колену опорной ноги. Равновесие назад, пружинные движения ногами. Затяжки в сторону, вперед с" последующим удержанием.

*Акробатические упражнения.* Стоя на носках, пружины в полуприсед с различными положениями рук. Пружины на носке одной ногой, другая согнута в коленном суставе. Равновесия назад на всей стопе. С помощью партнера переворот вперед. Стойка на груди, ноги в полушпагате. Переворот назад с помощью партнера. Стойка на руках без опоры. Перевороты - колесо вправо (влево). Мост с переходом на одну ногу, другая полусогнута вверх.

### ***Художественная гимнастика. Специальная физическая подготовка:***

*Лента.* Круги лентой в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Сочетание кругов лентой с танцевальными шагами, поворотами, прыжками. Вертикальная «змейка» лентой по полу с продвижением вперед, назад, в сторону. Горизонтальная «змейка» лентой в лицевой плоскости. «Змейка» в сочетании с прыжками, поворотами. Вертикальная «спираль» лентой по полу по часовой стрелке и против часовой. «Восьмерка» лентой стоя на месте. Прыжки через ленту. Различные броски без поворота. Обволакивание с кругом в лицевой плоскости.

*Обруч.* Хватом сверху - махи вперед, назад. Махом - передача обруча из одной руки в другую в различных направлениях. Обруч на ладони - покачивание обруча вправо, влево. Вращение обруча на одной руке вправо, влево, в лицевой и боковой плоскостях. Вращение на двух руках в горизонтальной и лицевой плоскостях. Передача вращающегося обруча из одной руки в другую. Броски обруча вверх двумя и одной рукой. Броски обруча вверх двумя руками «вертушкой». Прыжки в обруч с вращением вперед, назад. «Вертушки» на полу правой, левой рукой. Прокаты обруча по полу на месте, с продвижением вперед, назад.

*Скакалка.* Скакалка сложена вчетверо, прыжки вперед. Скакалка сложена втрое, то же. "Манипуляция" (вращение скакалки в горизонтальной плоскости вверху, внизу). Прыжки с двойным вращением. Бросок, ловля скакалки во вращении правой рукой. Скакалка расправлена на полу, ловля скакалки за спиной (правой, левой рукой).

*Мяч.* Прокаты: по спине, по рукам (и наоборот); прокаты по рукам, выкруты, «Восьмерка». Удержание мяча на стопах. Бросок и ловля мяча с приседанием, с наклоном вперед. Бросок поворот. Удержание мяча за спиной, руки в стороны.

*Булавы.* Вращение булавы в лицевой и боковой плоскостях. Большие круги одной и двумя руками (односторонние, разносторонние, поочередные, одновременные, сочетание больших и малых кругов). Вращение в горизонтальной плоскости. Двойная и тройная «Мельница». «Мельница» над головой. «Улиты». Мелкие переброски (поочередные, одновременные), с одиночным и двойным вращением. Жонглирование. Переброски из-под руки, из-под бедра, за плечо. Большие броски правой, левой рукой.

### ***Хореографическая подготовка***

Изучение и совершенствование техники танцев: музыкально-двигательное воспитание. Изучение танцев из репертуара основного состава образцового ансамбля танца «Спортивные ритмы России», прогоны концертных номеров в костюмах. Почти все номера имеют массовый характер и невысокий уровень использования гимнастических предметов. Изучение танцевальных элементов и рисунков танца:

- вальсовый шаг вперед, назад, в сторону;
- положение рук: корзиночка, руки на колене;
- движения кистей рук: сгибания и разгибания в запястьях, с поворотами в запястье внутрь и наружу, щелчки пальцами, хлопки в ладоши;
- движения рук: плавные переводы рук в различные положения, сгибания и разгибания от локтя,
- движения плеч поочередные и одновременные: вперед и назад, короткие - вниз, вверх, круговые движения;
- ходы: шаг вперед с последующими скользящими шагами, «поочередные» переступания (одна нога на полной стопе, другая на полупальцах), пружинные шаги в движении, скачки с поворотом в линиях;
- движения головы из стороны в сторону;
- синхронный бег с высоким подниманием бедра в движении;
- опускание на колени: на одно, на оба;
- повороты внутрь и наружу;
- танцевальные рисунки: круг, прямая, шеренга, колонна, полукруг;
- различные подъемы с тканью: парашют, волна вперед и назад, палатка, бочка;
- изучение различных танцевальных поклонов.

### ***Концертная деятельность***

Выступления на отчетных концертах ансамбля «Спортивные ритмы России» за первое и второе полугодие. Выступления на различных концертных площадках Перми и Пермского края.

***Контрольные испытания.*** Сдача контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке за первое и второе полугодие. Экзамен классического танца за первое и второе полугодие.

## **Художественная гимнастика**

### **Учебный план 2 образовательного уровня (4, 5, 6 года обучения)**

Тема	Количество часов (4 год)		Количество часов (5,6 год)		Формы учебных занятий	Формы и методы отслеживания результата
	практика	теория	практика	теория		
Введение в образовательную программу		1		1	Работа в группах, беседа.	Наблюдение, анализ педагога, самоанализ учащихся.
Художественная гимнастика (общая физическая подготовка)	89	1	88	1	Учебно-тренировочное занятие, работа в группах, беседа, лекции с элементами беседы, творческие задания, неурочная, самостоятельная работа	Педагогическое наблюдение, анализ педагога, самоанализ учащихся, простейший врачебный контроль, хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др.
Художественная гимнастика (специальная физическая подготовка)	89	1	88	1	Учебно-тренировочное занятие, работа в группах, беседа, лекции с элементами беседы, творческие задания, неурочная, самостоятельная работа	Педагогическое наблюдение, анализ педагога, Самоанализ учащихся, простейший врачебный контроль.
Классический танец	33	1	33	1	Учебно-тренировочное занятие, работа в группах, беседа, интерактивная лекция, творческие задания, самостоятельная работа	Наблюдение, анализ педагога, самоанализ учащихся
Хореографическая подготовка	88	1	88	1	Учебно-тренировочное занятие, круглый стол, практические задания, творческие встречи, экскурсии. Просмотр и прослушивание видеоматериалов, аудиоматериалов, фотоматериалов.	Наблюдение, анализ педагога, самоанализ учащихся
Концертная деятельность	10		12		Концерт (форма отслеживания результата)	Концерт (зрительская оценка), обсуждение ошибок после концерта, просмотр и обсуждение видеозаписи концерта
Контрольные испытания: соревнования по ОФП и СФП, экзамен по классическому танцу	10		10		Открытое занятие для родителей, соревнования, экзамен, творческие задания	Прием нормативов, просмотр и обсуждение бланков с результатами, самоанализ, анализ педагога, творческие работы
Нагрузка в неделю:	9		9			
Нагрузка за год:	319	5	319	5		
Всего	324		324			

## Содержание учебного плана

**Введение в образовательную программу.** Ознакомление с образовательной программой 2 образовательного уровня для 4, 5, 6 годов обучения. Расписание учебных занятий и ознакомление с планом мероприятий на учебный год. Инструктаж на тему: правила техники безопасности на учебном занятии, правила дорожного движения, правила поведения при угрозе теракта, правила поведения при угрозе пожара.

*Теоретическая подготовка.*

Музыкальное сопровождение: музыкальный квадрат, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Основные двигательные способности. История русского народного танца. Анатомо-физиологические и психологические особенности организма.

**Художественная гимнастика. Общая физическая подготовка.**

*Общеразвивающие упражнения:* с предметами и без предметов. Различные виды ходьбы. Бег с изменением направления и скорости.

*Прыжки:* Прыжок махом ногой вперед и назад. Прыжок шагом со сменой ног. Прыжок кольцом двумя. Перекидной прыжок в равновесие. Прыжок касаясь с разгибанием ноги вперед. Подбивной прыжок кольцом толчком обеими ногами. С переменного шага прыжок, касаясь кольцом. Разножки с места вперед, в сторону из полного приседа.

*Для ног и тазового пояса:* Подскоки на 2-х ногах и одной ноге на месте и с продвижением вперед, ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе, вышады и пружинящие движения в выпаде, круговые движения стопой и ногой, упражнения в статичных положениях (полушпагаты, шпагаты, удержание ноги: поднятой вперед, назад, в сторону).

*Упражнения для туловища:* Наклоны туловища вперед, назад, в стороны из различных положений, повороты туловища направо и налево, круговые движения туловища с различными положениями рук. Сочетание наклонов назад с наклонами вперед. Из стойки на коленях - наклон назад. Стоя лицом к гимнастической стенке - поднимая и сгибая ногу назад, носком коснуться головы.

*Повороты:* Одновременный поворот на  $720^\circ$  с различными положениями ног. Круговым махом вперед поворот на  $360^\circ$ . Повороты на  $360^\circ$  в равновесие.

*Равновесие:* Равновесие с касанием пола одной (двумя) руками. Заднее равновесие с шага, с прыжка (обозначить, держать). Равновесие в стойке на колене с различными положениями свободной ноги (вперед, в сторону, назад.)

*Акробатические упражнения.* Переворот назад с двух ног. Стойка на груди, ноги в полушпагате, «колобок» (перекат через грудь на колени). Перекат из стойки на груди в мост, «червяк» (волнообразное движение туловищем, ногами на полу)

**Художественная гимнастика. Специальная физическая подготовка.**

*Скакалка.* «Манипуляции», броски из вращения. Отбивы. Прыжки с двойным вращением вперед, назад. Прыжки согнутыми ногами (скакалка сложена в 4 раза).

*Мяч.* Вокруг мяча внутрь и наружу. Броски и отбивы мяча в сочетании с прыжками, поворотами, приседами, наклонами. Бросок, кувырок. Прокаты мяча по рукам, по груди, по спине.

*Обруч.* Вращение обруча в сочетании с танцевальными шагами, прыжками и поворотами. Вращение и броски обруча в горизонтальной плоскости. Прыжки в обруч. Прокаты обруча по полу. «Вертушка» на полу, на ладони, различные передачи обруча за спиной, под ногами. Броски и вращение обруча ногой.

*Лента.* «Змейка», «спираль», «восьмерки» в сочетании с различными танцевальными шагами, бегом. Круги лентой вперед, назад в боковой и лицевой плоскости. Бросок с возвратом, лоя в правую руку. Поворот на 360°, 720° с различными рисунками лентой.

*Булавы.* Различные вращения, в различных плоскостях. «Мельница». Переброски из-под руки, из-под ноги. Поочередные броски под плечо и одновременно. Бросок двух булав, поворот лоя.

### ***Хореографическая подготовка.***

Овладение репертуаром для среднего возраста основного состава Образцового ансамбля танца «Спортивные ритмы России»: Прогоны в костюмах в учебных кабинетах.

К концертным номерам массового характера добавляются квартеты, дуэты и сольные номера. Высокий уровень использования гимнастических предметов. Изучение танцевальных элементов и рисунков танца:

- *Ковырялочка* - это легкие последовательные удары носком и пяткой каждой ноги, со сменой ног и кратковременным перетаптыванием на месте. Исполняется из 3 позиции в сторону — носок, пятка.

- *Моталочка* - плясовое движение, которое заключается в поочередных маховых движениях ногами. Вперед нога распрямляется полностью, назад — просто сгибается в колене. Исполняется по 6-й позиции ног.

*Падебаск* - неожиданная смена ног в прыжке с последующим переступанием.

- Движения рук: резкие акцентированные взмахи, волнообразные движения от локтя.

- Вальсовый шаг с поворотом

- *Бегунец* - танцевальный шаг. Исходное положение данного элемента-ноги в шестой позиции, руки на поясе, собраны в кулак. Движение выполняется поочередно с правой и с левой ноги. Нога в прыжке выносится вперед, вторая при этом немножко пружинит. Затем, то же самое, выполняется с другой ноги

- танцевальные акробатические поддержки в парах, тройках.

- *Молоточки* - после небольшого подскока на обоих ногах левая с присогнутым коленом опускается на низкие полупальцы, колено направлено вперед. Правая сгибается в колени и с «сокращенной» стопой резко поднимается в прямом положении от колена назад-вверх, носок направлен в пол. Короткий удар в пол полупальцами правой ноги, присогнутой в колене, около стопы левой. После удара согнутая в колене нога сразу резко, акцентированно отскакивает в прямом положении назад-вверх. Колено правой не должно отходить далеко вперед или назад от колена левой.

- *Карусель* - 2 человека образуют правыми руками «звездочку», а левыми берут 2-х других за правые руки.

- танцевальные рисунки: круг в круге, квадрат, ручеек, змейка, шахматный рисунок.

***Концертная деятельность.*** Выступления на различных площадках Перми и Пермского края, участие в конкурсах и фестивалях.

***Контрольные испытания.*** Сдача контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке за первое и второе полугодие. Экзамен классического танца за первое и второе полугодие.

### **3 образовательный уровень - спортивного мастерства**

Особенностью 3 образовательного уровня является включение в образовательную программу занятий по судейской деятельности соревнований художественной гимнастики. Это необходимо для того, чтобы учащиеся могли самостоятельно проводить разминку, совершенствовать технику упражнений, проводить учебные занятия с группами 1 образовательного уровня, знать правила соревнований. Учащиеся начинают знакомиться и осваивать репертуар для старшего возраста ансамбля «Спортивные ритмы России».

Основной акцент в учебно-тренировочных занятиях делается на освоение репертуара и дальнейшее совершенствование техники танца. Большое внимание уделяется к созданию сценического образа, развитию артистичности и эмоциональности.

**Цель** – содействовать самореализации учащихся через воплощение на сцене хореографических композиций различных танцевальных жанров и балетных форм.

#### **Задачи**

*Обучающие:*

- совершенствовать специально-физическую подготовку учащихся, активную гибкость и скоростно-силовые качества;
- освоить и закрепить навыки выполнения сложных и сверхсложных спортивных элементов;
- достигать высокого уровня надежности (стабильности) исполнения сложных и сверхсложных элементов и соединений;
- повысить качество исполнения всех хореографических форм - классических, народных, современных в усложненных соединениях;
- способствовать выполнению нормативов по общей и специальной физической подготовке ОФП, СФП.
- освоить программный репертуар.

*Развивающие:*

- способствовать максимальному раскрытию индивидуальных особенностей, исполнительского стиля, мастерства, виртуозности;
- развивать творческую активность;
- развить приемы саморегуляции.

*Воспитывающие:*

- воспитывать спортивную этику, морально-волевые качества;
- воспитывать сценическую и зрительскую культуру, художественный вкус;
- способствовать профессиональному самоопределению учащихся.

### **Прогнозируемые результаты**

К концу обучения на 3 образовательном уровне учащиеся должны *знать:*

- основы хореографии различных танцевальных направлений;
- приемы сценического мастерства, создания сценического образа;
- художественные традиции народов Прикамья;
- и выполнять правила гигиены, режима дня, здорового питания;
- программный репертуар коллектива;

*уметь:*

- выполнять контрольные нормативы и задания по художественной гимнастике;
- выполнять сложные и сверхсложные спортивные и хореографические элементы;
- объяснять технику выполнения гимнастических и хореографических упражнений и комбинаций;
- передавать движениями заданный художественный образ;
- конструктивно и продуктивно общаться в творческом коллективе;
- судить соревнования по художественной гимнастике;
- применять основы самомассажа;
- привести в порядок и отремонтировать свой инвентарь;
- самостоятельно подготовиться к соревнованиям и концертам (инвентарь, костюмы, внешний вид);
- самостоятельно нанести макияж для создания сценического образа.

*иметь:*

- высокий уровень надежности (стабильности) исполнения сложных и сверхсложных элементов и соединений;
- богатый опыт творческой деятельности.

*проявлять:*

- спортивную этику, морально-волевые качества;
- сценическую и зрительскую культуру, художественный вкус;
- пластическую выразительность, артистичность;
- приемы саморегуляции;
- творческую активность и активную социальную позицию;
- навыки конструктивного общения и спортивной этики;

*быть благодарным и внимательным зрителем.*

### Художественная гимнастика Учебный план (7-10 год обучения)

Раздел, тема	Количество часов (7,8 год)		Количество часов (9,10 год)		Формы учебных занятий	Формы и методы отслеживания результата
	практика	теория	практика	теория		
Введение в образовательную программу		1		1	Работа в группах, беседа.	Наблюдение, анализ педагога, самоанализ учащихся.
Художественная гимнастика (общая физическая подготовка)	85	1	79		Учебно-тренировочное занятие, работа в группах, лекции с элементами беседы, творческие задания, неурочная, самостоятельная работа	Педагогическое наблюдение, анализ педагога, самоанализ учащихся, простейший врачебный контроль, хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС.
Художественная гимнастика (специальная физическая подготовка)	85	1	80	1	Учебно-тренировочное занятие, работа в группах, беседа, лекции с элементами беседы, творческие задания, неурочная, самостоятельная работа	Педагогическое наблюдение, анализ педагога, самоанализ учащихся.
Классический танец	33	1	33	1	Учебно-тренировочное занятие, работа в	Наблюдение, анализ педагога,



					группах, беседа, интерактивная лекция, творческие задания, самостоятельная работа	самоанализ учащихся
Хореографическая подготовка	86	1	80	1	Учебно-тренировочное занятие, круглый стол, практические задания, творческие встречи, экскурсии. Просмотр и прослушивание видеоматериалов, аудиоматериалов, фотоматериалов.	Наблюдение, анализ педагога, самоанализ учащихся
Концертная деятельность	20		30		Концерт.	Концерт (зрительская оценка), обсуждение ошибок после концерта, просмотр и обсуждение видеозаписи концерта.
Контрольные испытания: соревнования по ОФП и СФП, экзамен по классическому танцу	10		10		Открытое занятие для родителей, соревнования, экзамен, творческие задания.	Прием нормативов, просмотр и обсуждение бланков с результатами, самоанализ, анализ педагога, творческие работы.
Судейская практика	-	-	8			
Нагрузка в неделю:	9		9			
Нагрузка за год:	319	5	320	4		
Всего	324		324			

### Содержание учебного плана

**Введение в образовательную программу.** Ознакомление с образовательной программой 3 образовательного уровня. Расписание учебных занятий и знакомство с планом мероприятий на учебный год. Инструктаж на тему: правила техники безопасности на учебном занятии, правила дорожного движения, правила поведения при угрозе теракта, правила поведения при угрозе пожара.

*Теоретическая подготовка.*

Народное и художественное творчество народов Прикамья. Современные виды танцевальных направлений. Влияние ЗОЖ на жизнь и здоровье человека. Профессиональное самоопределение. Медицинский контроль и самоконтроль.

**Художественная гимнастика. Общая физическая подготовка.**

Повторение ранее пройденного материала. Ходьба и бег различными танцевальными шагами.

*Упражнения для туловища:* стоя боком к гимнастической стенке - мах ногой вперед с поворотом туловища Наклоны назад, стоя на обеих ногах до касания одной или обеими руками пола. Наклоны назад на одной ноге, другая спереди на носке или прижата к опорной. Из переднего равновесия - наклон вперед до касания одной или двумя руками пола (рука - туловище - нога составляет прямую линию). Стоя на колене, другая впереди прямая - наклон назад до касания руками пола. Стоя боком к гимнастической стенке - мах ногой вперед и поворот на 180° в равновесие на носке; то же без опоры; то же, но спружинив, поворот на 360° на носке. Волна с перемещением центра тяжести при вращении на 360° со скрещиванием ног.

*Для ног и тазового пояса:* поднимание ноги рукой вперед, в сторону, назад выше горизонтали, опустить медленно без поддержки. Большие махи ногой (правой, левой) в основных направлениях, задерживая ногу в конечной точке маха и медленно опуская вниз. Лежа на полу (на животе) - согнуть ноги назад, взяться руками и вытянуть колени и прогнуться назад; то же из положения шпагата. Стоя лицом к гимнастической стенке, нога на рейке - наклон назад до касания руками пола. Стоя боком к стенке на носке, заднее равновесие; то же без опоры.

*Прыжки:* боковой. Подбивной прыжок с поворотом на 180° (с согнутой и прямой ногой). Прыжок шагом в кольцо. «Разножка», «разножка» в кольцо. Перекидной прыжок в шпагат. Прыжок боком. На двух ногах с поворотом 360°. Блоха через простой прыжок и подряд.

*Упражнения в чередовании напряжения и расслабления.* Стойка ноги врозь - наклон вперед (расслабление), медленно, с большим напряжением, руки в стороны, выпрямляя туловище до горизонтального положения и приподнимая голову. С последующим полным расслаблением туловища, шеи и рук. Напряженно встать на носки, руки вверх, кисти сжаты в кулак, наклон головы назад и последующее одновременное расслабление всего тела до глубокого приседа. Прыжок вверх и приземление в глубокий присед с полным расслаблением туловища, шеи и рук. Последовательное расслабление всего тела, начиная с шеи, с мягким перекатом упасть на правый бок. Качание свободно висящих рук от поворотов туловища.

*Упражнения на расслабление.* Стойка ноги врозь – наклон вперед, руки расслабленно вперед, качание рук вправо и влево, резко сгибая колени. Слегка наклонить туловище вперед, руки напряженно в стороны ладонями назад – поочередное и одновременное расслабление предплечий. Лежа на спине, поднять прямую ногу вперед и, поддерживая руками бедро, расслабить голень

*Повороты:* Одноименный поворот на 720° и 540°, маховая нога впереди. Поворот на 720° (при первом повороте на 360° ногу отвести назад, при втором - согнуть вперед). Поворот на 720° в «затяжке» вперед и назад.

*Акробатические упражнения:* Переворот вперед со сменой ног. Переворот через одну руку, сед на бедро. Переворот вперед через подъемы приземлиться в выпад. «Бочка» с подъемом через наклон. Затяжка назад с переходом в наклон назад на одной ноге при этом выполняется мах ноги в наклоне. Различные гимнастические поддержки в парах: один обучающийся стоит в вертикальном шпагате, другой держась за него выполняет стойку на груди и т.д. Перевороты вперед в тройке. Колесо на локтях и на груди.

*Равновесие:* Заднее равновесие с шага с прыжка (обозначить, держать). Равновесие на носке одной ноги, другая - вперед, в сторону, назад. Переход из бокового равновесия в переднее и заднее. Равновесие в вертикальном шпагате руки в стороны.

#### ***Художественная гимнастика. Специальная физическая подготовка.***

*Скакалка.* Прыжки толчком двумя, разводя ноги - одну вперед, другую назад («разножка»).

Три прыжка шагом (касаясь) с двойным вращением вперед. Прыжки на двух и на одной ноге с чередованием вращения, вращения просто петлей (вперед и назад). Прыжки толчком двумя с двойным (тройным) вращением скакалки вперед, назад. Бросок два поворота; броски из-за спины, через плечо, на прыжках. Большие прыжки в сочетании с бросками. Затяжка в сторону с отбивом скакалки. Восьмерка с поворотом. Боковые (3 прыжка, 5 связок)

На шпагате бросок, кувырок, ловля в касаясь кольцо. Бросок правой и левой рукой 2 вертолета. Мельница над головой, бросок, поворот в пистолетике, ловля в отбив, простой-

двойной (5 раз, правая рука). Переворот назад с отбивом. Бросок поворот ловля на шею. Бросок переворот на локтях вперед ловля на ногу.

*Мяч.* Броски мяча вверх, ловя одной рукой, двумя руками в сочетании с поворотами, кувырками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, в сочетании с танцевальными движениями. Из стойки на носках - бросок мяча вверх-вперед и ловля за головой. То же, но с отбива об пол. Прокаты по мячу с перекатом на грудь. Бросок левой рукой, касаясь кольцо, кувырок, ловля в правую руку. Стойка на груди мяч в стопах отбив ловля. Переворот назад мяч зажат в спине. Колесо на локтях мяч на шее. Бросок ловля на одну руку в наклоне с махом ноги. Бросок 2 поворота. Бросок поворот, кувырок. Бросок колесо. Сочетание различных больших прыжков с бросками. Подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей на шаге польки, вальса и галопа. Перебрасывание мяча над головой из одной руки в другую и по дуге снизу в стойке ноги врозь, перенося тяжесть с одной ноги на другую пружинным полуприседанием. Бросок мяча из-за спины, через бок из-за одноименного или разноименного плеча с поворотом. Передача мяча из правой руки в левую за спиной, затем впереди, снова сзади Бросок мяча о пол и ловля одной или двумя руками после поворота на 360 градусов скрестным махом; то же, после шагов польки и вальса. Удары мяча тыльной стороной ладони на легких прыжках, скачках и танцевальных шагах. Броски и отбивы мяча вверх и о пол на скачках и прыжках со сменой ног впереди (сзади). Большие броски в парах.

*Лента* Повторение пройденного материала Вертикальная и горизонтальная спираль в сочетании с бегом, прыжками, поворотами и равновесиями. Наклон назад, круги лентой в боковой плоскости. Выпрыгивание в двойное вращение. Броски руками, ногами (с возвратом и простые). Повороты в сочетании с различными рисунками. Обволакивание в лицевой плоскости с поворотом. Бросок с возвратом с обволакивания, 2 поворота. Бросок, переворот. Бросок, поворот, кувырок. Бросок 2 поворота. Броски в парах, тройках. Боковые (на первом передача под ногой, на отмах, на третьем передача под ногой).

Различные броски на больших прыжках. Двойные прыжки вперед и назад.

*Обруч.* Боковые прыжки с передачей обруча в горизонтальной плоскости под ногой. Бросок поворот, ловля ногой. Вращение на стопе. Бросок 2 поворота, ловля. Прыжки в обруч с двойным вращением. Броски подряд через одно вращение. Различные броски с большими прыжками. Бросок обруча переворот, отбив обруча от ладони кувырок. Вертушка из-за спины с поворотом. Отбив обруча от пола поворот. Бросок ловля в поперечный шпагат. Различные переброски в парах. Бросок ногой в вертушку (как в трио), вертолет, ловля двумя руками. Закрутка обруча на опорной ноге, наклон назад с махом. Прокат по рукам спереди сзади. Прыжки с вращением обруча назад (простой, 3 двойных, простой), бросок в вертушку поворот ловля на шею. Расслабление обруч положить на левую ногу, правой ногой закрутить, наклон с махом поймать обруч правой рукой в вертушку Бросок с возвратом поворот. Различные вращения, передачи, вертушки, броски 2 обручей.

*Булавы.* Жонглирование одинарное и двойное (правой, левой рукой). Броски в сочетании с поворотами, прыжками, кувырками. Прыжки через булавы вперед, назад. «Мельница», двукратные и трехкратные. Бросок на галопе двух булав, шпагат, ловля в касания. Бросок сложенных булав в разные стороны, поворот. Бросок двух булав, вертолет. Бросок одной булавы, поворот, кувырок. Затыжка в сторону с крестной рукой жонглирование в лицевой плоскости. Жонглирование ловля в наклоне назад с махом. Большие прыжки с различными бросками. Бросок одной булавы при этом вторая булава передается под коленом.

**Хореографическая подготовка.** Изучение и совершенствование техники танцев: музыкально-двигательное воспитание. Овладение репертуаром для старшего возраста основного состава Образцового ансамбля танца «Спортивные ритмы России»: Прогоны в костюмах в учебных кабинетах.

Концертные номера массового характера, трио, квартеты, дуэты и сольные номера. Высокий уровень использования гимнастических предметов. Изучение танцевальных элементов и рисунков танца:

- Ходы: удлиненные шаги в полуприседании с продвижением вперед в прямом положении, удлиненный шаг вперед на всю стопу в прямом положении и в полуприседании с последующими двумя переступаниями по 1-й прямой позиции на полупальцах или двумя небольшими шагами (с продвижением вперед)

- Соскоки: в 1-ю прямую позицию на всю стопу с вытянутыми коленями и в полуприседание, в 1-ю, 4-ю прямые и 5-ю свободную позиции на полупальцах в полуприседание.

- Удлиненный шаг в сторону с последующими двумя переступаниями по 5-й свободной позиции в полуприседании со скользящим подведением другой ноги сзади, с поворотом корпуса и с руками.

- Шаг в сторону в полуприседание со скользящим подведением и подъемом на полупальцы в 5-ю открытую позицию другой ноги вперед, с последующим переходом на нее в полуприседание, в координации с движением руки и наклоном корпуса.

- Опускание на колени с шага на расстоянии стопы от опорной ноги с перегибанием корпуса.

- Движение рук с одновременным перегибанием корпуса, стоя на одной ноге, с другой ногой, вытянутой назад или вперед.

- *Маятник снизу – вверх* выполняется путем вывода правого бедра подальше вбок. За счет отрыва пятки от пола бедро подтягивается к подмышке. По диагонали вниз опускаем правое бедро, поднимая левое бедро вверх к подмышке.

- Круги бедрами и восьмерки бедрами.

- Танцевальные акробатические поддержки в парах, тройках, четверках.

- Танцевальные рисунки: звездочка, звездочки, стенка, клин.

**Концертная деятельность.** Выступления на отчетных концертах ансамбля «Спортивные ритмы России» за первое и второе полугодие. Выступления на различных концертных площадках Перми и Пермского края. Участие в различных конкурсах и фестивалях. Музыкально-двигательное воспитание. Овладение репертуаром для среднего возраста основного состава Образцового ансамбля танца «Спортивные ритмы России»: балеты «Шехерезада» на музыку Римского-Корсакова, «Каменный цветок» на музыку С.С.Прокофьева, «Пера - Ма - Земля Дальняя» на музыку якутских композиторов, «Шурале» на музыку Ф. Яруллина, балетный дивертисмент (более 20 отдельных разноплановых номеров)

**Судейская деятельность.** Судейская деятельность на соревнованиях по общей и специальной физической подготовке на соревнованиях для учащихся 1 и 2 образовательных уровней.

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке за первое и второе полугодие.

## Список литературы

- Гогунов Е.Н., Мартъенов Б.Н., Психология физического воспитания и спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
- Ковалева Г.В., Порошина Т.И., Таллибулина М.Т., Художественно-одаренные дети: методы выявления и психолого-педагогические технологии работы, Пермь, 2008.
- Кофман П.К., Настольная книга учителя физической культуры, - М.: Физкультура и спорт, 1998.
- Нечаев М.П., Диагностика воспитанности школьников, М., 2006.
- Никитин В.Ю., Модерн-джаз танец. Начало обучения. М., 1998.
- Программа для спортивных школ по художественной гимнастике, М., 2010.
- Программа «Классический танец» для хореографических училищ (по специальности артист балета), М., 2009.
- Программа дополнительного образования театра эстрадно-спортивного танца «Остров детства», М., 2014.
- Теория и методика преподавания народно-сценического танца, М., 2005.
- Учебное занятие в УДОД, Сборник статей, Пермь, 2000.
- Фопель К., Сплоченность и толерантность в группе, М., 2003.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания с спорта: Учебное пособие для студ. вузов. - М.: Издательский центр "Академия", 2005.
- Худеков С., Всеобщая история танца. М., 1998.
- [www.pedlib.ru/Books/5/0249/5-024-38.shtml](http://www.pedlib.ru/Books/5/0249/5-024-38.shtml)
- [mdyusshru/normativnaja-baza/obrazovatelnye-programy-mbou-dod-dyussh.htm](http://mdyusshru/normativnaja-baza/obrazovatelnye-programy-mbou-dod-dyussh.htm)
- [dysshg.ucoz.ru/index/khdex/khudozhestvennaja-gimnastika/0-96](http://dysshg.ucoz.ru/index/khdex/khudozhestvennaja-gimnastika/0-96)

Репертуар ансамбля «Спортивные ритмы России»

**2 образовательный уровень**

*2 год обучения:*

Дикарята,  
Рио,  
Робинзон,  
Мир чудес,  
Карнавал,  
Травка.

*3 год обучения:*

Чашечки,  
Зонтики,  
Синий камень,  
Самоцветы,  
Серебристые узоры,  
Восток,  
Бубны,  
Самоцветы,  
Водоплавающие,  
Шатер.

**3 образовательный уровень**

*4 год обучения:*

Свадьба татар,  
Фиеста,  
Флаги,  
Украшение огня,  
Калинка,  
Катюша,  
Бродячие артисты,  
Ящерицы,  
Зимушка,  
Бабочки,  
Водоплавающие.

*5 год обучения:*

Фантазия в стиле РЭП,  
Стиляги,  
Рапсодия ветра,  
Девчата-казачата,  
Я рисую мечту,  
Пермский край,  
Воронята,  
Лесные жители,  
Упряжки,  
Олененок.

*6 год обучения:*

Bella Stella,  
Вивальди,  
Лебеди,  
Космос,  
Крылья любви,  
Золотые реки,  
Алмазный камень,  
Рубиновый камень,  
Самоцветы,  
Эскизы севера,  
Олененок,  
Танец со скакалками

#### **4 образовательный уровень**

*7 год обучения:*

Mammy Blue,  
Девушки птицы,  
Золотая осень,  
Бубенцы,  
В роще калина,  
Вояж,  
Сто друзей,  
Сумерки,  
Финал,  
Флаг России,  
Черная смородина,  
Шляпа на двоих,  
Небесная симфония,  
Романс,  
Монстры рока,  
Фантазия в стиле РЭП.

*8 год обучения:*

Арабская ночь,  
Как упоительны в России вечера,  
Бразилия,  
Крылья лебединое озеро,  
Метель,  
Песня океана,  
Гадалка,  
Россия вперед,  
Россия чемпионка,  
Отечество,  
Подмосковные вечера,  
Золотые реки,  
Восточные сказки,

Девушка птица,  
Свадьба татар, Восток 1,2,  
Серебристые узоры.  
*9 год обучения:*  
Ой-да не вечер,  
Кабаре,  
Небесная симфония – классика,  
Вояж Пусикет Долз,  
Олени,  
Ты это мир,  
Герои спорта,  
Испания,  
Карнавал,  
Космос,  
Пламя,  
Эскизы севера,  
Шахеризада,  
Палки,  
Мой Пермский край,  
Калинка,  
Самоцветы.  
*10 год обучения:*  
Олимпийский огонь,  
Мы дети твои, Россия,  
Чемпион,  
Галактика,  
Салют победы,  
Голоса памяти,  
Мерцание колец,  
Пастушка,  
Бразилия,  
Вечная любовь,  
Память,  
Грани,  
Алмазный камень,  
Рубиновый камень,  
Хозяйка медной горы,  
Весна,  
Чайки,  
Мы раскрываем крылья,  
Танец с палками,  
Шаман,  
Битва огня и зимы,  
Весна воды.



## Педагогический мониторинг

В процессе обучения на каждом образовательном уровне предусматривается проведение начальной (входной) диагностики, промежуточной и итоговой аттестации. Информация, собранная в ходе диагностических исследований, является важным материалом для объективного анализа, выявления сильных и слабых сторон образовательного процесса, принятия необходимых педагогических решений, корректировки учебного плана и образовательной программы ансамбля. Результаты диагностики имеют открытый характер, своевременно доводятся до сведения детей и родителей. Формы подведения итогов реализации программы включают сдачу спортивных нормативов по художественной гимнастике (ОФП, СФП) и экзамен по предмету «Классический танец»: итоговые и открытые занятия, выступления перед родителями, отчётные концерты, творческие встречи.

Формы подведения итогов реализации программы предусматривают промежуточную (декабрь) и итоговую (май) аттестацию.

Учащиеся переходят на следующий образовательный уровень при условии, что они успешно справляются с контрольными испытаниями, экзаменом по классическому танцу и осваивают концертный репертуар (Приложение)

### 1 образовательный уровень

Формы подведения итогов реализации программы предусматривают промежуточную (декабрь) и итоговую (май) аттестации: сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической, которые являются основной для перевода учащихся на 2-ой образовательный уровень. При переводе на следующий образовательный уровень учитывается также систематичность посещения учебных занятий, стремление и заинтересованность учащихся к овладению новых умений и навыков.

Учащийся переводится на 2-ой образовательный уровень согласно сдаче спортивных нормативов по ОФП и СФП при освоении программы 1 образовательного уровня не менее 70 % учебного материала. Учащиеся, не справившиеся с учебной программой, заново осваивают 1 образовательный уровень либо отчисляются.

### Контрольные задания для учащихся 7-8 лет Контрольные задания по ОФП

№	упражнение	норматив	баллы
1	Устойчивость	10 с	
2	Равновесие назад (на полной стопе) пр., лев. нога.	10 с	
3	Подъемы с пола (руки на полу)	10 с	
4	Шпагаты с пола руки в стороны (правый, левый, поперечный)	20 с	
5	Наклон назад (стоя на коленках, руки в сторону)	10 с	
6	Мост с колен, руки на пятках	10 с	
7	Гибкость (парами) качество	10 раз	
8	Пресс руки за голову (парами)	30 с	
9	Кувырок вперед скрестный поворот	5 раз	

10	Складка с пола ноги вместе, руками держаться за пятки	Качество выполнения	
11	Нога у колена 5с на всей стопе+5с на полупальце (правая, левая)	5+5 с	

### **Критерии оценки контрольных заданий по ОФП**

#### ***1. Устойчивость***

Исходное положение (И.П.) - стойка на носках, руки в стороны. Упражнение оценивается по продолжительности стойки. Секундомер останавливается в момент нарушения равновесия (опускание на пятки, схождение с места). 1 секунда соответствует 1 баллу. Баллы могут также сниматься за низкие полупальцы и разведение пяток (от 1 до 2 баллов на усмотрение судьи). Максимальная сумма баллов за элемент 10 .

#### ***2. Равновесие назад***

Упражнение оценивается по продолжению сохранения равновесия на правую и левую ногу. Секундомер останавливается в момент нарушения равновесия (опускание на пятки, схождение с места). 1 секунда соответствует 1 баллу. Баллы могут так же сниматься за низкое удержание ноги (от 2 до 3 баллов). Максимальная сумма баллов за элемент 20.

#### ***3. Подъемы с пола (руки на полу)***

Упражнение оценивается по продолжительности удержания в данном положении. Секундомер останавливается в момент нарушения равновесия (опускание на пятки, схождение с места). 1 секунда соответствует 1 баллу. Баллы могут так же сниматься за расхождение колен, пяток неправильную постановку рук, неправильное положение стопы (от 1 до 4 баллов). Максимальная сумма баллов за элемент 10.

#### ***4. Шпагаты с пола руки в стороны (правый, левый, поперечный)***

Шпагаты оцениваются по шкале, изображенной на бумаге, от 1 до 10 баллов за каждый шпагат. Баллы снимаются за неправильное положение тазобедренных и коленных суставов, за меньшее по времени нахождение в заданном положении. В случае если учащийся не поднимает руки в стороны, то ставиться 0 баллов. Максимальная сумма баллов 30.

#### ***5. Наклон назад (стоя на коленках, руки в сторону)***

Оценивается по качеству наклона, чем ниже, тем выше балл. Баллы снимаются за ненатянутые стопы, неправильное положение таза, колен и рук. Максимальная сумма баллов 10.

#### ***6. Мост с колен, руки на пятках***

Мост оценивается, если учащийся самостоятельно без помощи педагога может в него встать. Чем ближе руки учащегося к пяткам, тем выше балл. Максимальная сумма баллов 10.

#### ***7. Гибкость (выполняется парами)***

И.П. - лежа на животе, руки вверх («в замке»). Выполняется максимальное поднятие туловища назад. Наклон параллельно полу либо как касание ног оценивается в 10 баллов, наклон на 90° соответствует 5 баллам, наклон 45° соответствует 3 баллам и т.д. Максимальная сумма баллов 10.

#### ***8. Пресс руки за голову (выполняется парами)***

Оценивается по количеству подниманий за 10 с. Максимальная сумма баллов 10.

### **9. Кувырок вперед скрестный поворот**

Оценивается правильность выполнения элемента. Каждый кувырок оценивается в 2 балла. Максимальная сумма баллов 10.

### **10. Складка с пола ноги вместе, руками держаться за пятки**

Оценивается качество выполнения. Чем ниже живот прижат к ногам, тем выше балл. Баллы снимаются за ненатянутые стопы, неправильное положение кистей рук, за согнутые коленные суставы. Максимальная сумма баллов 10.

### **11. Нога у колена 5с на всей стопе+5с на полупальце (правая, левая)**

Исходное положение (И.П.) – основная стойка, руки в стороны. Упражнение оценивается по продолжительности стойки и выполняется на правой и левой ноге Секундомер останавливается в момент нарушения равновесия (опускание на пятки, схождение с места). 1 секунда соответствует 1 баллу. Баллы могут так же сниматься за низкие полупальцы (от 1 до 2 баллов на усмотрение судьи). Максимальная сумма баллов за элемент 20.

Максимальная сумма баллов: 150. Низкий уровень (оценка 3) - 70 баллов и ниже, средний уровень (оценка 4) - 71-100 баллов, высокий уровень (оценка 5) – 101 балл и выше.

## **Контрольные задания по СФП**

### **Скакалка**

№	упражнение	норматив	баллы
1	Прыжки в высоту, с вращением вперед	20 раз	
2	Вращение скакалки в боковой плоскости справа слева (правая, левая рука)	5 раз	
3	Переброска растянутой скакалки, ловля во вторую руку (правая, левая рука)	5 раз	
4	Бросок, ловля (правая, левая рука)	5 раз	
5	Манипуляция (правая, левая рука)	5 раз-10 с	
6	Просто-скрестно, вращение вперед	10 раз	
7	Провороты рук - скакалка сложена в 4 раза	5 раз	

### **Мяч**

№	упражнение	норматив	баллы
1	Удержание мяча в стопах	10 с	
2	Удержание мяча в одной руке, при этом руки в сторону (правая, левая рука)	10 с	
3	Птичка без поворота, прокат по спине	5 раз	
4	Переброски мяча с ладоней на тыльную часть и обратно	5 раз	
5	Отбив, ловля на 2 руки, бросок - поймать на две руки	5 раз	
6	Обволакивание	10 с	
7	Половина 8 (правая, левая рука)	5 раз	

## **Критерии оценки контрольных заданий по СФП**

### **Скакалка**

#### **1. Прыжки в высоту, с вращением вперед**

Оценивается количество прыжков. 2 прыжка соответствует 1 баллу: например, 10 прыжков соответствует 5 баллам, 12 прыжков соответствует 6 баллам и т.д. Баллы снимаются за ненатянутые стопы и колени, согнутое туловище. Максимальная сумма баллов 10.

**2. Вращение скакалки в боковой плоскости справа слева (правая, левая рука)**

Оценивается качество выполнения элемента. Максимальная сумма баллов 10.

**3. Переброска растянутой скакалки, ловля во вторую руку (правая, левая рука)**

Оценивается количество ловли скакалки. Элемент не засчитывается, если учащийся ловит скакалку неправильно или не за конец скакалки. Максимальная сумма баллов 10.

**4. Бросок, ловля (правая, левая рука)**

Оценивается количество ловли скакалки за два конца. Элемент не засчитывается, если учащийся ловит скакалку неправильно или не за концы скакалки. Максимальная сумма баллов 10

**5. Манипуляция (правая, левая рука)**

Оценивается качество выполнения элемента. Максимальная сумма баллов 10.

**6. Просто-скрестно, вращение вперед**

Оценивается количество прыжков - 1 прыжок соответствует 1 баллу. Баллы снимаются за ненатянутые стопы и колени, согнутое туловище. Максимальная сумма баллов 10.

**7. Провороты рук - скакалка сложена в 4 раза**

Оценивается количество выполнения. Баллы снимаются за согнутые локтевые суставы. Максимальная сумма баллов 5.

**Мяч**

**- Удержание мяча в стопах**

Упражнение оценивается по продолжительности удержания мяча в стопах. 1 секунда соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 10.

**- Удержание мяча в одной руке, при этом руки в сторону (правая, левая рука)**

Упражнение оценивается по продолжительности удержания мяча в стопах. 2 секунды соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 10.

**- Птичка без поворота, прокат по спине**

Оценивается количество раз ловли предмета. Максимальная сумма баллов 10.

**Переброски мяча с ладоней на тыльную часть и обратно**

Оценивается количество раз ловли предмета. Максимальная сумма баллов 10.

**- Отбив, ловля на 2 руки, бросок - поймать на две руки**

Оценивается количество раз ловли предмета. Баллы могут сниматься за низкую высоту броска. Максимальная сумма баллов 10.

**- Обволакивание**

Упражнение оценивается по продолжительности выполнения. 1 секунда соответствует 1 баллу. Максимальная суммы баллов 10.

**- Половина 8 (правая, левая рука)**

Оценивается количество раз выполнения элемента без потерь.

Максимальная сумма баллов 10.

Максимальная сумма баллов: 135. Низкий уровень (оценка 3) - 50 баллов и ниже, средний уровень (оценка 4) - 70-89 баллов, высокий уровень (оценка 5) – 90 балл и выше.

**Диагностическая карта  
групп 1 образовательного уровня  
Промежуточная и итоговая диагностика**

№	Ф.И. ребенка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Итоговая оценка

**2 образовательный уровень  
Контрольные задания для учащихся 9-10 лет**

**Контрольные задания по ОФП**

упражнения	норматив	баллы
Шпагаты	Выполняются с одной скамейки, руки на опоре, зафиксировать 1 позу, держать 30 сек (5 шпагатов, опора под передней ногой, затем под задней ногой)	
Складка	И.п.-основная стойка, наклон вперед максимально притянуться ладонями к полу 10 с.	
Наклон	Выполняют на середине, ноги вместе, руки в сторону, удержание 10 с.	
Провороты через поперечный	И.п.- сидя на полу ноги вместе, руки сцеплены за спиной, выполняется проворот через поперечный шпагат без помаши рук, ноги собираются сзади в и.п. лежа на животе. Точно так же выполняется следующий проворот обратно - 10 раз.	
Кувырки	Выполняются на качество, кувырки 10 раз.	
Пресс	В висе на гимнастической стенке поднимание ног за голову -10 раз.	
Спина	Сгибание, разгибание туловища назад: 20 раз без учета времени	
Выносливость	Прыжки на скакалке с простым вращением вперед 1 мин.	
Перекаты	Перекат из стойки на лопатках, в стойку на грудь 10 раз.	
Затяжки вперед и в сторону	Выполняются у опоры, на всей стопе. 10 с.	

**Критерии оценки контрольных заданий по ОФП**

**1. Шпагаты**

Шпагаты оцениваются по шкале изображенной на бумаге от 1 до 10 баллов за каждый шпагат. Шкала прикрепляется к гимнастической скамейке. Баллы снимаются за неправильное положение тазобедренных и коленных суставов, за меньшее по времени нахождение в заданном положении. В случае, если учащийся не поднимает руки на гимнастическую скамейку, то ставиться 0 баллов. Максимальная сумма баллов 50.

## **2. Складка**

Оценивается качество выполнения. Чем ниже живот прижат к ногам, тем выше балл. Баллы снимаются за неправильное положение кистей рук, за согнутые коленные суставы. Максимальная сумма баллов 10.

## **3. Наклон назад**

Оценивается качество выполнения. Чем ниже наклон, тем больше баллов. Максимальная сумма баллов 10.

## **4. Провороты через поперечный**

Оценивается качество выполнения элемента. Каждый проворот оценивается в 1 балл. Баллы снимаются за неправильное выполнение элемента, согнутые коленные суставы. Максимальная сумма баллов 10.

## **5. Кувырки**

Оценивается правильность выполнения элемента. Каждый кувырок оценивается в 1 балл. Максимальная сумма баллов 10.

## **6. Пресс**

Оценивается количество раз задевания носками за гимнастическую стенку. 1 задевание соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 10.

## **7. Гибкость**

И.П. - лежа на животе, руки вверху («в замке»). Выполняется максимальное поднятие туловища назад. Наклон параллельно полу либо как касание ног оценивается в 10 баллов, наклон на 90° соответствует 5 баллам, наклон 45° соответствует 3 баллам и т.д. Максимальная сумма баллов 10.

## **8. Выносливость**

Из 10 баллов вычитается сумма всех остановок. Например, за 1 минуту учащийся, прыгая на скакалке, сделал 3 остановки, следовательно, элемент будет оценен в 7 баллов. Баллы также вычитаются за согнутые коленные суставы и ненатянутые стопы. Максимальная сумма баллов 10.

## **9. Перекаты через плечо**

Оценивается качество выполнения. Максимальная сумма баллов 10.

## **10. Затяжки вперед и в сторону**

Упражнение оценивается по продолжительности удержания затяжки. 1 секунда соответствует 1 баллу. Баллы снимаются за ошибки в выполнении элемента. Максимальная сумма баллов 40.

*Максимальная сумма баллов: 170. Низкий уровень освоения программы (оценка 3) - 70 баллов и ниже, средний уровень (оценка 4) - 71 балл и выше, высокий уровень (оценка 5) - 110 баллов и выше.*

## **Контрольные испытания по СФП**

### **Скакалка**

<b>№</b>	<b>упражнения</b>	<b>норматив</b>	<b>баллы</b>
1	Прыжки в высоту, с вращением назад	20 раз	
2	Прыжки в приседе, скакалка сложена в 3 раза, вращение вперед	10 раз	
3	Переброска растянутой скакалки ловля за спиной (правая, левая рука)	5 раз	

4	Бросок, ловля+5 прыжков вперед (правая, левая рука)	5 раз	
5	Половина 8 ловля (правая, левая рука)	5 раз	
6	Просто-скрестно, вращение назад	10 раз	
7	Бег с высоким подниманием бедра, вращение вперед	30 с	

### **Мяч**

<b>№</b>	<b>упражнения</b>	<b>норматив</b>	<b>баллы</b>
1	Удержание мяча в стопах	30 с	
2	Захват мяча спиной	10 с-5 раз	
3	Птичка без поворота, прокат по спине	5 раз	
4	Прокат по спине по рукам и обратно	5 раз	
5	Отбив, ловля на 2 руки, бросок - поймать на одну руку (правая, левая рука)	5 раз	
6	Бросок (правая, левая рука)	10 с	
7	Восьмерка (правая, левая рука)	5 раз	

### **Лента**

<b>№</b>	<b>упражнения</b>	<b>норматив</b>	<b>баллы</b>
1	Бросок (правая, левая рука)	5 раз	
2	Спираль (правая, левая рука)	30 с	
3	Змейка (правая, левая рука)	30 с	
4	Бросок с возвратом (правая, левая рука)	5 раз	
5	Прыжки вперед через ленту	10 раз	
6	Обволакивание, круг в лицевой плоскости (правая, левая рука)		

### **Булавы**

<b>№</b>	<b>упражнения</b>	<b>норматив</b>	<b>баллы</b>
1	Одинарные переброски	10 раз	
2	Мельница над головой	10 с	
3	Мельница в горизонтальной плоскости	10 с	
4	Мельница в вертикальной плоскости	10 с	
5	Броски 2 булавами (правая, левая рука)	5 раз	
6	Переброска 1 булавы под плечо (правая, левая рука)	10 раз	

### **Обруч**

<b>№</b>	<b>упражнения</b>	<b>норматив</b>	<b>баллы</b>
1	Вращение обруча вперед в боковой плоскости (правая, левая рука)	10 с	
2	Прыжки с вращением обруча вперед	10 раз	
3	Прыжки с вращением обруча назад	10 раз	
4	Вертушка обруча с передачей из правой руки в левую	10 раз	
5	Бросок обруча в боковой плоскости (правая, левая рука)	5 раз	
6	Бросок в лицевой плоскости (правая, левая рука)	5 раз	

## Критерии оценки контрольных заданий по СФП

### **Скакалка**

#### **1. Прыжки в высоту, с вращением назад**

Оценивается количество прыжков: 5 прыжков соответствует 1 баллу, 10 прыжков соответствует 2 баллам, 20 прыжков - 4 баллам и т.д. Баллы снимаются за ненатянутые стопы и колени, согнутое туловище. Максимальная сумма баллов 5.

#### **2. Прыжки в приседе, скакалка сложена в 3 раза, вращение вперед**

Оценивается количество прыжков: 2 прыжка соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 5.

#### **3. Переброска растянутой скакалки ловля за спиной (правая, левая рука)**

Оценивается количество ловли скакалки. Элемент не засчитывается, если учащийся ловит скакалку неправильно или не за конец скакалки. Максимальная сумма баллов 10.

#### **4. Бросок, ловля+5 прыжков вперед (правая, левая рука)**

Оценивается количество ловли скакалки за бросок. Также оцениваются прыжки через скакалку: 5 прыжков соответствует 1 баллу. Элемент не засчитывается, если учащийся ловит скакалку неправильно или не за концы скакалки. Максимальная сумма баллов 20.

#### **5. Половина 8 ловля (правая, левая рука)**

Оценивается количество раз ловли скакалки. Элемент не засчитывается, если учащийся ловит скакалку неправильно или не за концы скакалки. Максимальная сумма баллов 10.

#### **6. Просто-скрестно, вращение назад**

Оценивается количество скрестных прыжков. 2 прыжка соответствует 1 баллу: например, баллы снимаются за ненатянутые стопы и колени, согнутое туловище. Максимальная сумма баллов 5.

#### **7. Бег с высоким подниманием бедра, вращение вперед**

Из 5 баллов вычитается сумма всех остановок. Например, за 30 секунд учащийся прыгая на скакалке сделал 3 остановки, следовательно, элемент будет оценен в 2 балла. Баллы также вычитаются за согнутые коленные суставы и ненатянутые стопы. Максимальная сумма баллов соответствует 5.

### **Мяч**

#### **1. Удержание мяча в стопах**

Элемент оценивается по продолжительности удержания мяча в стопах. 5 секунд соответствует 5 баллам. Максимальная сумма баллов 10.

#### **2. Захват мяча спиной**

Оценивается количество раз ловли предмета. Максимальная сумма баллов 5.

#### **3. Птичка без поворота, прокат по спине**

Оценивается отдельно количество раз ловли предмета за птичку и за прокат. Максимальная сумма баллов 10.

#### **4. Прокат по спине по рукам**

Оценивается количество раз ловли предмета. Максимальная сумма баллов 5.

#### **5. Отбив, ловля на 2 руки, бросок - поймать на одну руку (правая, левая рука)**

Оценивается количество раз ловли предмета за отбив и за бросок отдельно. Баллы могут сниматься за низкую высоту броска. Ловля предмета двумя руками после броска не засчитывается. Максимальная сумма баллов 20.

#### **6. Бросок (правая, левая рука)**



Оценивается количество раз ловли предмета. Баллы могут сниматься за высоту броска. Ловля предмета двумя руками не засчитывается. Максимальная сумма баллов 10.

**7. Восьмерка (правая, левая рука)**

Оценивается количество раз выполнения элемента. Максимальная сумма баллов 10.

**Лента**

**1. Бросок (правая, левая рука)**

Оценивается количество раз ловли предмета. Баллы могут сниматься за высоту броска. Ловля предмета двумя руками или не за конец палочки не засчитывается. Максимальная сумма баллов 10.

**2. Спираль (правая, левая рука)**

Оценивается качество выполнения. Максимальная сумма баллов 10.

**3. Змейка (правая, левая рука)**

Оценивается качество выполнения. Максимальная сумма баллов 10.

**4. Бросок с возвратом (правая, левая рука)**

Оценивается количество раз ловли предмета. Баллы могут сниматься за высоту броска. Ловля предмета двумя руками или не за конец палочки не засчитывается. Максимальная сумма баллов 10.

**5. Прыжки вперед через ленту**

Оценивается количество прыжков. 2 прыжка соответствует 1 баллу, 8 прыжков- 4 баллам и т.д. Баллы снимаются за ненатянутые стопы и колени, согнутое туловище. Максимальная сумма баллов 5.

**6. Обволакивание, круг в лицевой плоскости (правая, левая рука)**

Оценивается количество раз ловли предмета. Баллы могут сниматься за работу в неправильной плоскости. Ловля предмета двумя руками или не за конец палочки не засчитывается. Максимальная сумма баллов 10.

**Булавы**

**1. Одинарные переброски**

Оценивается количество раз ловли предмета. 2 ловли предмета соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 5.

**2. Мельница над головой**

Оценивается качество выполнения элемента. Максимальная сумма баллов 5.

**3. Мельница в горизонтальной плоскости**

Оценивается качество выполнения элемента. Максимальная сумма баллов 5.

**4. Мельница в вертикальной плоскости**

Оценивается качество выполнения элемента. Максимальная сумма баллов 5.

**5. Броски 2 булавами (правая, левая рука)**

Оценивается количество раз ловли предмета. Баллы могут сниматься за высоту броска. Максимальная сумма баллов 10.

**6. Переброска 1 булавы под плечо (правая, левая рука)**

Оценивается количество раз ловли предмета. Максимальная сумма баллов 10.

**Обруч**

**1. Вращение обруча вперед в боковой плоскости (правая, левая рука)**

Оценивается качество выполнения элемента. Баллы снимаются за скорость вращения и нарушение плоскости. Максимальная сумма баллов 10.

**2. Прыжки с вращением обруча вперед**

Оценивается количество прыжков. 2 прыжка соответствует 1 баллу. Баллы снимаются за ненатянутые стопы и колени, согнутое туловище. Максимальная сумма баллов 5.

### **3. Прыжки с вращением обруча назад**

Оценивается количество прыжков. 2 прыжка соответствует 1 баллу. Баллы снимаются за ненатянутые стопы и колени, согнутое туловище. Максимальная сумма баллов 5.

### **4. Вертушка обруча с передачей из правой руки в левую**

Оценивается отдельно количество раз выполненное правой и левой рукой отдельно. Максимальная сумма баллов 10.

### **5. Бросок обруча в боковой плоскости (правая, левая рука)**

Оценивается количество раз ловли предмета. Баллы могут сниматься за высоту броска. Ловля предмета двумя руками не засчитывается. Максимальная сумма баллов 10.

### **6. Бросок в лицевой плоскости (правая, левая рука)**

Оценивается количество раз ловли предмета. Баллы могут сниматься за высоту броска или нарушение плоскости вращения. Ловля предмета двумя руками не засчитывается. Максимальная сумма баллов 10.

Максимальная сумма баллов: 275. Низкий уровень освоения программы (оценка 3) - менее 99 баллов, средний уровень (оценка 4) - 100 баллов и выше, высокий уровень (оценка 5) - 210 баллов и выше.

## **Контрольные задания для учащихся 11-13 лет Контрольные испытания по ОФП**

<b>№ п/п</b>	<b>элемент</b>	<b>норматив</b>	<b>баллы</b>
1	Складка на скамейке по шкале		
2	Подъёмы через наклон	5 раз	
3	Шпагаты с одной скамейки руки в стороны	30 с	
4	Шпагаты в наклоне со скамейки лицом и спиной к скамейке двумя руками	5 с	
5	Затяжка во все стороны с маха скрестной рукой	10 с	
6	Наклоны с махом у опоры на полупальце	5 раз	
7	Захват в наклоне с докачками двумя руками	10 с	
8	Перевороты вперед с шагом назад	По 5 раз	
	Назад с шагом вперед		
9	Повороты в захвате вперед двумя	3 по 360	
	В захвате назад одной рукой	3 по 360	
	В пистолетике (720)	360	
10	Двойные вперед	60 раз	
	назад	40 раз	
11	Прыжки вперед сразу 20 двойных	1 минута	
12	Прыжки вперед скакалка вчетверо	20 раз	
13	Просто – скрестно назад	1 минута	
14	Гибкость	В парах 10 раз на качество	
15	Пресс лежа на спине разрыв ногами задеть пол между ног	10 раз	
16	Перекаты через плечо	5 раз за 10 секунд	
17	Кувьрки	10 раз за 10 секунд	
18	Разножки между скакалок	5 раз	

## Критерии оценки контрольных заданий по ОФП

### **1. Складка на скамейке по шкале**

Оценивается по шкале, прикрепленной к краю скамейки. Учащийся максимально наклоняется вниз, баллы выставляются по уровню кончиков пальцев на руках. Максимальная сумма баллов 10.

### **2. Подъемы через наклон**

Оценивается количество раз правильно выполненных наклонов. 1 подъем соответствует 2 баллам. Максимальная сумма баллов 10.

### **3. Шпагаты с одной скамейки**

Шпагаты оцениваются по шкале изображенной на бумаге от 1 до 10 баллов за каждый шпагат. Шкала прикрепляется к гимнастической скамейке. Баллы снимаются за неправильное положение тазобедренных и коленных суставов, за меньшее по времени нахождение в заданном положении. В случае, если учащийся не поднимает руки в стороны, то ставится 0 баллов. Максимальная сумма баллов 50.

### **4. Шпагаты в наклоне со скамейки лицом и спиной к скамейке двумя руками**

Оценивается качество выполнения элемента. Максимальная сумма баллов 40.

### **5. Затяжка во все стороны с маха скрестной рукой**

Упражнение оценивается по продолжительности удержания затяжки. 1 секунда соответствует 1 баллу. Баллы снимаются за ошибки в выполнении элемента. Элемент не засчитывается, если учащийся неправильно ловит ногу. Максимальная сумма баллов 60.

### **7. Наклоны с махом у опоры на полупальце (правая, левая нога)**

Оценивается качество выполнения элемента. Баллы снимаются за низкий мах во время наклона. Максимальная сумма баллов 20

### **8. Захват в наклоне с докачками двумя руками**

Оценивается качество выполнения элемента. Баллы снимаются за согнутые коленные и локтевые суставы. Максимальная сумма баллов 10

### **9. Перевороты вперед с шагом назад (правая, левая нога), назад с шагом вперед (правая, левая нога)**

Оценивается качество выполнения элемента. 1 переворот оценивается в 2 балла. Максимальная сумма баллов 40

### **10. Повороты в захвате вперед двумя руками (правая, левая нога), в захвате назад одной рукой (правая, левая нога), в пистолетике (720) (правая, левая нога).**

Оценивается качество поворотов. Баллы снимаются за не докрученные повороты, ненатянутые стопы и колени, потерю равновесия. Максимальная сумма баллов 60.

### **11. Двойные прыжки вперед и назад**

- Двойные прыжки вперед оцениваются по количеству выполненных прыжков за один раз без остановки. 6 прыжков соответствует 1 баллу.

- Двойные прыжки назад оцениваются по количеству выполненных прыжков за один раз без остановки. 4 прыжка соответствует 1 баллу.

- Баллы снимаются за согнутые коленные суставы и согнутый корпус, за ненатянутые стопы. Максимальная сумма баллов за два элемента 20.

### **12. Прыжки вперед сразу 20 двойных**

Оценивается количество остановок за одну минуту, затем из 10 баллов вычитается количество остановок. Например, учащийся сделал 4 остановки (10-4=6 баллов). Баллы снимаются за ненатянутые стопы и колени, согнутое туловище. После простых прыжков

учащийся по команде судьи сразу же начинает прыгать двойные прыжки. 2 двойных прыжка соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов за элементы 20.

### **13. Прыжки вперед скакалка вчетверо**

Оценивается количество выполненных прыжков, 2 прыжка соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 10.

### **14. Просто-скрестно, вращение назад**

Оценивается количество остановок за одну минуту, затем из 10 баллов вычитается количество остановок. Например, учащийся сделал 3 остановки (10-3=7 баллов). Баллы снимаются за ненатянутые стопы и колени, согнутое туловище. Максимальная сумма баллов 10

### **15. Гибкость**

И.П. - лежа на животе, руки вверх («в замке»). Выполняется максимальное поднятие туловища назад. Наклон параллельно полу либо как касание ног оценивается в 10 баллов, наклон на 90° соответствует 5 баллам, наклон 45° соответствует 3 баллам и т.д. Максимальная сумма баллов 10.

### **16. Пресс**

Оценивается количество раз задевания кистями рук пола, 1 задевание соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 10.

### **17. Перекаты через плечо**

Оценивается количество раз выполнения элемента за 10 секунд, 1 перекат соответствует 2 баллам. Максимальная сумма баллов 10.

### **18. Кувырки**

Оценивается количество раз выполнения элемента за 10 секунд, 1 кувырок соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 10.

### **19. Разножки между скакалок**

Оценивается качество выполнения элемента. Максимальная сумма баллов 30.

*Максимальная сумма баллов: 430. Низкий уровень освоения программы (оценка 3)-150 баллов и ниже, средний уровень (оценка 4) - 151 балл и выше, высокий уровень (оценка 5) - 300 баллов и выше.*

## **Контрольные испытания по СФП**

### **Обруч**

1. Броски подряд через одно вращение (правая, левая рука по 5 раз)
2. Бросок поворот (правая, левая рука по 5 раз)
3. Боковой с передачей (1 прыжок 5 раз)
4. Бросок кувырок (правая, левая рука по 5 раз)
5. Вертушка с передачей (10 раз)

### **Лента**

1. Обволакивание в лицевой плоскости (правая, левая рука по 5 раз)
2. Бросок с возвратом с отмаха, с поворотом (правая, левая рука по 5 раз)
3. Бросок кувырок (правая, левая рука по 5 раз)
4. Боковые прыжки с отмахом ленты (3 прыжка, 5 связки)
5. Повороты; в этиюде (спираль, 360°, по 5 раз), в пистолетике (змейка, 360°, по 5 раз)

### **Булавы**

1. Переброски (правая-левая-двумя; двойная-правая-левая-двумя; под плечо-правая-левая, двумя; правой за спину над левым плечом; левой за спину над правым плечом; правой за спину с лева; левой за спину правой)
2. Бросок 2 –ух булав поворот (правая рука по 5 раз)
3. Бросок 1-ой булав кувырок (правая, левая рука по 5 раз)
4. Прыжки через булав (25 раз)
5. На галопе бросок 1-ой булав, ловля в касаясь кольцо (правая рука по 5 раз)

### **Мяч**

1. Связка из прокатов (1. по рукам по спине 2. обратно 3.по животу по рукам 4.сверху из левой руки в правую 5.спереди по рукам в левую 6. за спиной в правую 7.сверху из правой в левую 8.спереди по рукам в правую 9.из правой за спину в левую 10.восьмерка передать в правую 11. Прокат по правой руке с поворотом на 360°)
2. Бросок поворот ловля на шею (5 раз)
3. Бросок кувырок (правая, левая рука по 5 раз)
4. Восьмерки (правая, левая рука по 10 раз)
5. Захват спиной (из номера серебристые узоры 5 раз)

### **Скакалка**

1. Двойной – скрестно (вперед, назад 30 с)
2. Бросок поворот (правая, левая рука по 5 раз)
3. Бросок кувырок (правая, левая рука по 5 раз)
4. Связка из 3 касаясь (5 раз)
5. Восьмерки (правая, левая рука как в «Стилягах» по 5 раз)

## **Критерии оценки контрольных заданий по СФП**

### **Обруч**

#### **1. Броски подряд через одно вращение (правая, левая рука по 5 раз)**

Оценивается количество брошенных подряд бросков, элемент оценивается до 1 потери. Баллы могут сниматься за высоту броска. Ловля предмета двумя руками не засчитывается. Максимальная сумма баллов 10.

#### **2. Бросок поворот (правая, левая рука по 5 раз)**

Оценивается количество раз ловли предмета, 1 ловля соответствует 1 баллу. Баллы могут сниматься за высоту броска. Ловля предмета двумя руками не засчитывается. Максимальная сумма баллов 10.

#### **3. Боковой с передачей (1прыжок 5 раз)**

Оценивается качество выполнения элемента. Баллы снимаются за согнутые коленные суставы, ненатянутые стопы, за неправильно выполненный боковой прыжок, за неправильную передачу предмета. 1 прыжок соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 5.

#### **4. Бросок кувырок (правая, левая рука по 5 раз)**

Оценивается количество раз ловли предмета. Баллы могут сниматься за высоту броска. Ловля предмета двумя руками не засчитывается. 1 ловля соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 10.

#### **5. Вертушка с передачей (10 раз)**

Отдельно оценивается количество ловли обруча на правую и левую руку. Максимальная сумма баллов 10.

## **Лента**

### **1. Обволакивание в лицевой плоскости (правая, левая рука по 5 раз)**

Оценивается количество раз ловли предмета. Баллы могут сниматься за нарушение работы плоскости предмета. Ловля предмета двумя руками не засчитывается. 1 ловля соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 10.

### **2. Бросок с возвратом с отмаха, с поворотом (правая, левая рука по 5 раз)**

Оценивается количество раз ловли предмета. Баллы могут сниматься за высоту броска. Ловля предмета двумя руками не засчитывается. 1 ловля соответствует баллу. Максимальная сумма баллов 10.

### **3. Бросок кувырок (правая, левая рука по 5 раз)**

Оценивается количество раз ловли предмета. Баллы могут сниматься за высоту броска. Ловля предмета двумя руками не засчитывается. 1 ловля соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 10.

### **4. Боковые прыжки с отмахом ленты (3 прыжка, 5 связки)**

Оценивается качество выполнения элемента. Баллы снимаются за согнутые коленные суставы, ненатянутые стопы, за неправильно выполненный боковой прыжок, за неправильную передачу предмета. 1 прыжок соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 5.

**5. Повороты:** в элитюде (спираль, 360°, по 5 раз правая и левая нога), в пистолетике (змейка, 360°, по 5 раз правая и левая нога)

Оценивается качество выполнения элемента. Баллы снимаются за ненатянутые стопы, за неправильную работу предмета вовремя поворотов. 1 поворот соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 20.

## **Булавы**

**1. Переброски (правая-левая-двумя; двойная-правая-левая-двумя; под плечо-правая-левая, двумя; правой за спину над левым плечом; левой за спину над правым плечом; правой за спину с лева; левой за спину правой)**

Оценивается количество раз ловли предмета. 1 ловля соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 13.

### **2. Бросок 2 –ух булав поворот (правая рука по 5 раз)**

Оценивается количество раз ловли предмета. Баллы могут сниматься за высоту броска. 1 ловля соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 10.

### **3. Бросок 1-ой булавы кувырок (правая, левая рука по 5 раз)**

Оценивается количество раз ловли предмета. Ловля предмета двумя руками не засчитывается. 1 ловля соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 10.

### **4. Прыжки через булавы (25 раз)**

Оценивается количество прыжков через булаву. 5 прыжков соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 5.

### **5. На галопе бросок 1-ой булавы, ловля в касаясь кольцо (правая рука по 5 раз)**

Оценивается количество раз ловли предмета. Баллы могут сниматься за высоту броска. Ловля предмета двумя руками не засчитывается. 1 ловля соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 5.

## **Мяч**

**1. Связка из прокатов (1. по рукам по спине 2. обратно 3. по животу по рукам 4. сверху из левой руки в правую 5. спереди по рукам в левую 6. за спиной в правую 7. сверху**

*из правой в левую 8.спереди по рукам в правую 9.из правой за спину в левую 10.восьмерка передать в правую 11. Прокат по правой руке с поворотом на 360°)*

Оценивается количество раз ловли предмета. 1 ловля соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 11.

**2. Бросок поворот ловля на шею (5 раз правая, левая рука)**

Оценивается количество раз ловли предмета. Баллы могут сниматься за высоту броска. Ловля предмета двумя руками не засчитывается. 1 ловля соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 10.

**3. Бросок кувырок (правая, левая рука по 5 раз)**

Оценивается количество раз ловли предмета. Баллы могут сниматься за высоту броска. Ловля предмета двумя руками не засчитывается. 1 ловля соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 10.

**4. Восьмерки (правая, левая рука по 5 раз)**

Оценивается количество выполненных 8 без потери предмета. Максимальная сумма баллов 10.

**5. Захват спиной ( из номера серебристые узоры 5 раз)**

Оценивается количество выполненных захватов без потери предмета. Максимальная сумма баллов 5.

**Скакалка**

**1. Двойной – скрестно (вперед, назад 30 с)**

Оценивается количество остановок за 30 секунд, затем из 5 баллов вычитается количество остановок. Например, учащийся сделал 3 остановки (5-3=2 балла). Баллы снимаются за ненатянутые стопы и колени, согнутое туловище. Максимальная сумма баллов 10.

**2. Бросок поворот (правая, левая рука по 5 раз)**

Оценивается количество раз ловли предмета. Баллы могут сниматься за высоту броска. Ловля предмета за один конец не засчитывается. 1 ловля соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 10.

**3. Бросок кувырок (правая, левая рука по 5 раз)**

Оценивается количество раз ловли предмета. Баллы могут сниматься за высоту броска. Ловля предмета за один конец не засчитывается. 1 ловля соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 10.

**4. Связка из 3 касаясь (5 раз)**

Оценивается качество выполнения элемента. Баллы снимаются за согнутые коленные суставы, ненатянутые стопы, за неправильно выполненный прыжок,. 1 связка из прыжков соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 5.

**5. Восьмерки (правая, левая рука как в «Стилягах» по 5 раз правая и левая рука)**

Оценивается качество выполнения элемента. Максимальная сумма баллов 10.

*Максимальная сумма баллов: 239. Низкий уровень освоения программы (оценка 3) - менее 79 баллов, средний уровень (оценка 4) - 80 баллов и выше, высокий уровень (оценка 5)- 170 баллов и выше.*

**Экзамен по классическому танцу**

По программе «Классический танец» предусмотрена промежуточная и итоговая аттестация по полугодиям (декабрь, май). Учащимся выставляется оценка, которая влияет на

переход на следующий образовательный уровень. Аттестация проводится в форме контрольных открытых уроков - экзаменов. Знания учащихся определяются в соответствии с теоретическими пунктами программы, а умения – с практическими.

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков.

Аттестация позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в учебный план. Открытые уроки-экзамены позволяют родителям, преподавателям, ученикам увидеть результат своего труда.

Экзамен включает выполнение заранее выученных связок без предварительного показа педагога. В мае к связкам прибавляется исполнение заранее выученной танцевальной композиции, например, небольшие фрагменты из постановки «Лебединое озеро».

По итогам экзамена выставляются оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Оценка «5» («отлично») ставится за глубокое понимание программного материала, не допускаются технические ошибки при выполнении различных комбинаций, высокий уровень мотивации к учебным занятиям.

- Оценка «4» («хорошо») ставится за правильное и глубокое усвоение программного материала, однако в выполнении комбинаций допускаются неточности и незначительные ошибки

- Оценка «3» («удовлетворительно») свидетельствует о том, что обучающийся знает основные, существенные положения учебного материала, допускает отдельные ошибки и неточности в выполнении комбинаций

- Оценка «2» («неудовлетворительно») выставляется за плохое усвоение материала, за отсутствие знаний, ученик допускает существенные ошибки, нет интереса к учебным занятиям.

### Диагностические карты групп 2 образовательного уровня

#### Начальная диагностика

№	Ф.И. ребенка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Итоговая оценка

#### Промежуточная диагностика

№	Ф.И. ребенка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Классический танец	Итоговая оценка

#### Итоговая диагностика

№	Ф.И. ребенка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Классический танец	Освоение репертуара ансамбля	Итог



**3 образовательный уровень**  
**Контрольные задания для учащихся 14-17 лет**  
**Контрольные задания по ОФП**

№	элемент	норматив	баллы
1	Складка на скамейке	По шкале	
2	Подъёмы через наклон	5 раз	
3	Шпагаты между скамеек	30 секунд	
4	Шпагаты в наклоне со скамейки лицом и спиной к скамейке двумя руками	10 счетов	
5	Разножки между скакалок	10 раз	
6	Затяжка во все стороны с маха скрестной рукой на полупальце	10 счетов	
7	Наклоны с махом у опоры на полупальце на правой и левой ноге	5 раз за 10 секунд	
8	Захват в наклоне с докачками двумя руками	10 счетов с наклона	
9	Перевороты вперед с шагом назад Перевороты назад с шагом вперед на правую и левую ногу	10 раз за 10 секунд 5 раз по 10 секунд	
10	Повороты в захвате вперед двумя руками в захвате назад одной рукой в пистолетике (720)	3 по 720 3 по 360 720	
11	Двойные вперед Двойные назад	100 раз 60 раз	
12	Прыжки вперед, сразу 20 двойных	1 минута	
13	Прыжки вперед скакалка вчетверо	20 раз	
14	Просто-скрестно, назад	1 минута	
15	Гибкость	10 раз за 10 секунд	
16	Перекаты через плечо	10 раз за 10 секунд	
17	Кувырки	10 раз за 10 секунд	
18	Связка, из касаясь, шпагатов	Двойные прыжки, 3 связки	

**Критерии оценки контрольных заданий по ОФП**

**1. Складка на скамейке по шкале**

Оценивается по шкале, прикрепленной к краю скамейки. Учащаяся максимально наклоняется вниз, баллы выставляются по уровню кончиков пальцев на руках. Максимальная сумма баллов 10.

**2. Подъёмы через наклон**

Оценивается количество раз правильно выполненных наклонов. 1 подъем соответствует 2 баллам. Максимальная сумма баллов 10.

**3. Шпагаты между скамеек**

Шпагаты оцениваются по шкале, изображенной на бумаге от 1 до 10 баллов за каждый шпагат. Шкала прикрепляется к гимнастической скамейке. Баллы снимаются за

неправильное положение тазобедренных и коленных суставов, за меньшее по времени нахождение в заданном положении. В случае, если учащийся не поднимает руки в стороны, то ставится 0 баллов. Максимальная сумма баллов 30.

#### **4. Шпагаты в наклоне со скамейки лицом и спиной к скамейке двумя руками**

Оценивается качество выполнения элемента. Максимальная сумма баллов 40.

#### **5. Разножки между скакалок**

Оценивается количество раз касаний скакалки двумя ногами из 10 раз. 1 касание скакалки соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 30.

#### **6. Затяжка во все стороны с маха скрестной рукой на полупальце**

Упражнение оценивается по продолжительности удержания затяжки. 1 секунда соответствует 1 баллу. Баллы снимаются за ошибки в выполнении элемента. Элемент не засчитывается, если учащийся неправильно ловит ногу. Максимальная сумма баллов 60.

#### **7. Наклоны с махом у опоры на полупальце (правая, левая нога)**

Оценивается количество раз задевания ноги кистью руки за 10 секунд, 1 задевание соответствует 2 баллам. Баллы снимаются за низкий мах. Максимальная сумма баллов 20

#### **8. Захват в наклоне с докачками двумя руками**

Оценивается качество выполнения элемента. Баллы снимаются за согнутые коленные и локтевые суставы. Максимальная сумма баллов 10

#### **9. Перевороты вперед с шагом назад (правая, левая нога), назад с шагом вперед (правая, левая нога)**

Оценивается количество выполненных переворотов вперед за 10 секунд, 1 переворот соответствует 1 баллу.

Оценивается количество выполненных переворотов назад за 10 секунд, 1 переворот соответствует 2 баллам.

Максимальная сумма баллов 40

#### **10. Повороты в захвате вперед двумя руками (правая, левая нога), в захвате назад одной рукой (правая, левая нога), в пистолетике (720) (правая, левая нога).**

Оценивается качество поворотов. Баллы снимаются за не докрученные повороты, ненатянутые стопы и колени, потерю равновесия. Максимальная сумма баллов 60.

#### **11. Двойные прыжки вперед и назад**

- Двойные прыжки вперед оцениваются по количеству выполненных прыжков за один раз без остановки. 10 прыжков соответствует 1 баллу.

- Двойные прыжки назад оцениваются по количеству выполненных прыжков за один раз без остановки. 6 прыжков соответствует 1 баллу.

- Баллы снимаются за согнутые коленные суставы и согнутый корпус, за ненатянутые стопы. Максимальная сумма баллов за два элемента соответствует 20 баллам.

#### **12. Прыжки вперед сразу 20 двойных**

Оценивается количество остановок за одну минуту, затем из 10 баллов вычитается количество остановок. Например, учащийся сделал 4 остановки (10-4=6 баллов). Баллы снимаются за ненатянутые стопы и колени, согнутое туловище. После простых прыжков учащийся по команде судьи сразу же начинает прыгать двойные прыжки. 2 двойных прыжка соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов за элементы 20.

#### **13. Прыжки вперед скакалка вчетверо**

Оценивается количество выполненных прыжков, 2 прыжка соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 10.

#### **14. Просто-скрестно, вращение назад**

Оценивается количество остановок за одну минуту, затем из 10 баллов вычитается количество остановок. Например, учащийся сделал 3 остановки (10-3=7 баллов). Баллы снимаются за ненатянутые стопы и колени, согнутое туловище. Максимальная сумма баллов 10

#### **15. Гибкость**

Оценивается количество наклонов за 10 секунд, 1 наклон соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 10.

#### **16. Перекаты через плечо**

Оценивается количество раз выполнения элемента за 10 секунд, 1 перекат соответствует 2 баллам. Максимальная сумма баллов 10.

#### **17. Кувырки**

Оценивается количество раз выполнения элемента за 10 секунд, 1 кувырок соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 10.

#### **18. Связка из касаясь шпагатов**

Оценивается качество выполнения. Максимальная сумма баллов 10.

*Максимальная сумма баллов: 410. Низкий уровень (оценка 3) - 150 баллов и ниже, средний уровень (оценка 4) -151 балл и выше, высокий уровень (оценка 5) - 300 баллов и выше.*

### **Контрольные задания по СФП**

#### **Обруч**

1. Броски подряд через одно вращение (правая, левая рука, по пять раз)
2. Боковые с передачей под ногой (5 связок)
3. Бросок, два поворота, ловля ногой (правая, левая рука, по пять раз)
4. На шпагате бросок, кувырок, ловля в вертушку (правая, левая рука, по 5 раз)
5. Бросок ногой в вертушку (как в трио), вертолет, ловля двумя руками (правая нога 5 раз)

#### **Лента**

1. Обволакивание в лицевой плоскости с поворотом (правая, левая рука, по 5 раз)
2. Бросок с возвратом с обволакивания, 2 поворота (правая, левая рука по 5 раз)
3. Бросок, переворот (правая, левая рука по 5 раз)
4. Бросок, поворот, кувырок (правая, левая рука по 5 раз)
5. Боковые (на первом передача под ногой, на отмах, на третьем передача под ногой, 5 раз)

#### **Булавы**

1. Бросок первой булавы, поворот, кувырок (правая, левая рука по 5 раз)
2. Жонглирование двойное (3 просто, четвертое с поворотом, ловля в одну руку, правая, левая рука по 5 раз)
3. Бросок двух булав, вертолет (правая рука 5 раз)
4. Бросок сложенных булав в разные стороны, поворот (правая, левая рука по 5 раз)
5. Бросок на галопе двух булав, шпагат, ловля в касания кольцо (правая рука 5 раз)

#### **Мяч**

1. Прокаты: 1. По рукам – по спине 2. Обрато 3. Прокат из синего камня 4. Из правой в левую (сверху-вперед) 5. Из левой руки с поворотом 6. Из левой в правую (сверху-вперед) 7. Из правой руки с поворотом 8. По рукам спереди из правой в левую 9. По рукам спереди из левой в правую 10. По рукам сзади из правой в левую 11. По рукам сзади из левой в правую 12. Прокат по правому боку

2. Бросок переверот (правая, левая рука по 5 раз)
3. Бросок поворот, ловля в наклон (правая, левая рука по 5 раз)
4. Отбив в шпагате, ловля на шею (5 раз)
5. Бросок левой рукой из касаясь кольца, кувырок, ловля в правую. С другой руки тоже самое (5 раз)

#### **Скакалка**

1. Двойной-скрестно (назад 30 с)
2. Боковые (3 прыжка, 5 связок)
3. На шпагате бросок, кувырок, ловля в касаясь кольцо (правая рука, 5 связок)
4. Бросок правой рукой 2 вертолета (5 раз), бросок левой рукой 1 вертолет (5 раз)
5. Мельница над головой, бросок, поворот в пистолетике, ловля в отбив, простой-двойной (5 раз, правая рука)
6. Простой-двойной-тройной (5 связок, подряд)

### **Критерии оценки контрольных заданий по СФП**

#### **Обруч**

##### ***1. Броски подряд через одно вращение (правая, левая рука, по пять раз)***

Оценивается количество брошенных подряд бросков, элемент оценивается до 1 потери. Баллы могут сниматься за высоту броска. Ловля предмета двумя руками не засчитывается. Максимальная сумма баллов 10.

##### ***2. Боковые с передачей под ногой (5 связок)***

Оценивается качество выполнения элемента. Баллы снимаются за согнутые коленные суставы, ненатянутые стопы, за неправильно выполненный боковой прыжок, за неправильную передачу предмета. 1 связка соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 5.

##### ***3. Бросок, два поворота, ловля ногой (правая, левая рука, по пять раз)***

Оценивается количество раз ловли предмета, 1 ловля соответствует 1 баллу. Баллы могут сниматься за высоту броска. Ловля предмета двумя руками не засчитывается. Максимальная сумма баллов 10.

##### ***4. На шпагате бросок, кувырок, ловля в вертушку (правая, левая рука, по 5 раз)***

Оценивается количество раз ловли предмета, 1 ловля соответствует 1 баллу. Баллы могут сниматься за высоту броска. Ловля предмета двумя руками не засчитывается. Максимальная сумма баллов 10.

##### ***5. Бросок ногой в вертушку (как в трио), вертолет, ловля двумя руками (правая нога 5 раз)***

Оценивается количество раз ловли предмета, 1 ловля соответствует 1 баллу. Баллы могут сниматься за высоту броска. Максимальная сумма баллов 5.

#### **Лента**

##### ***1. Обволакивание в лицевой плоскости с поворотом (правая, левая рука, по 5 раз)***

Оценивается количество раз ловли предмета. Баллы могут сниматься за нарушение работы плоскости предмета. Ловля предмета двумя руками не засчитывается. 1 ловля соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 10.

##### ***2. Бросок с возвратом с обволакивания, 2 поворота (правая, левая рука по 5 раз)***

Оценивается количество раз ловли предмета. Баллы могут сниматься за высоту броска. Ловля предмета двумя руками не засчитывается. 1 ловля соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 10.

**3. Бросок, переворот (правая, левая рука по 5 раз)**

Оценивается количество раз ловли предмета. Баллы могут сниматься за высоту броска. Ловля предмета двумя руками не засчитывается. 1 ловля соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 10.

**4. Бросок, поворот, кувырок (правая, левая рука по 5 раз)**

Оценивается количество раз ловли предмета. Баллы могут сниматься за высоту броска. Ловля предмета двумя руками не засчитывается. 1 ловля соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 10.

**5. Боковые (на первом передача под ногой, на отмах, на третьем передача под ногой, 5. раз)**

Оценивается качество выполнения элемента. Баллы снимаются за согнутые коленные суставы, ненатянутые стопы, за неправильно выполненный боковой прыжок, за неправильную передачу предмета. 1 прыжок соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 5.

**Булавы**

**1. Бросок первой булавы, поворот, кувырок (правая, левая рука по 5 раз)**

Оценивается количество раз ловли предмета. Ловля предмета двумя руками не засчитывается. 1 ловля соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 10.

**2. Жонглирование двойное (3 просто, четвертое с поворотом, ловля в одну руку, правая, левая рука по 5 раз).**

Оценивается количество раз ловли предмета. Баллы могут сниматься за высоту броска. Ловля предмета двумя руками не засчитывается. 1 ловля соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 10.

**3. Бросок двух булав, вертолет (правая рука 5 раз)**

Оценивается количество раз ловли предмета, 1 ловля соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 5.

**4. Бросок сложенных булав в разные стороны, поворот (правая, левая рука по 5 раз)**

Оценивается количество раз ловли предмета, 1 ловля соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 10.

**5. Бросок на галопе двух булав, шпагат, ловля в касания кольцо (правая рука 5 раз)**

Оценивается количество раз ловли предмета, 1 ловля соответствует 1 баллу. Баллы могут сниматься за высоту броска, за технику выполнения прыжковой связки. Максимальная сумма баллов 5.

**Мяч**

**1. Прокаты: 1. По рукам – по спине 2.Обратно 3. Прокат из синего камня 4. Из правой в левую (сверху-вперед) 5. Из левой руки с поворотом 6.Из левой в правую (сверху-вперед) 7.Из правой руки с поворотом 8. По рукам спереди из правой в левую 9. По рукам спереди из левой в правую 10. По рукам сзади из правой в левую 11. По рукам сзади из левой в правую 12. Прокат по правому боку**

Оценивается количество раз ловли предмета. 1 ловля соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 12.

**2. Бросок переворот (правая, левая рука по 5 раз)**

Оценивается количество раз ловли предмета. Ловля предмета двумя руками не засчитывается. 1 ловля соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 10.

**3. Бросок поворот, ловля в наклон (правая, левая рука по 5 раз)**

Оценивается количество раз ловли предмета. Баллы могут сниматься за высоту броска, низкий мах вовремя наклона. Ловля предмета двумя руками не засчитывается. 1 ловля соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 10.

**4. Отбив в шпагате, ловля на шею (5 раз)**

Оценивается количество раз ловли предмета. 1 ловля соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 5.

**5. Бросок левой рукой из касаясь кольца, кувырок, ловля в правую. С другой руки также (5 раз)**

Оценивается количество раз ловли предмета. Баллы могут сниматься за высоту броска. Ловля предмета двумя руками не засчитывается. 1 ловля соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 10.

**Скакалка**

**1. Двойной-скрестно (назад 30 с)**

Оценивается количество остановок за 30 секунд, затем из 5 баллов вычитается количество остановок. Например обучающийся сделал 2 остановки (5-2=3 балла). Баллы снимаются за ненатянутые стопы и колени, согнутое туловище. Максимальная сумма баллов 5.

**2. Боковые (3 прыжка, 5 связок)**

Оценивается качество выполнения элемента. Баллы снимаются за согнутые коленные суставы, ненатянутые стопы, за неправильное выполнение боковых прыжков. 1 связка из прыжков соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 5.

**3. На шпагате бросок, кувырок, ловля в касаясь кольцо (правая рука, 5 связок)**

Оценивается количество раз ловли предмета. Баллы могут сниматься за высоту броска. Ловля предмета за один конец не засчитывается. 1 ловля соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 5.

**4. Бросок правой рукой 2 вертолета (5 раз), бросок левой рукой 1 вертолет (5 раз)**

Оценивается количество раз ловли предмета. Баллы могут сниматься за высоту броска. Ловля предмета за один конец не засчитывается. 1 ловля соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 10.

**5. На шпагате бросок, кувырок, ловля в касаясь кольцо (правая рука, 5 связок)**

Оценивается количество раз ловли предмета. Баллы могут сниматься за высоту броска. Ловля предмета за один конец не засчитывается. 1 ловля соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 5.

**6. Мельница над головой, бросок, поворот в пистолетике, ловля в отбив, простой-двойной (5 раз, правая рука)**

Оценивается количество раз ловли предмета. Баллы могут сниматься за высоту броска и плоскость вращения скакалки. Ловля предмета за один конец не засчитывается. 1 ловля соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 5.

**7. Простой-двойной-тройной (5 связок, подряд)**

Оценивается количество выполненных связок без остановки, 1 связка из прыжков соответствует 1 баллу. Максимальная сумма баллов 5.

Максимальная сумма баллов: 212. Низкий уровень освоения программы (оценка 3) - менее 79 баллов, средний уровень (оценка 4) - 80 баллов и выше, высокий уровень (оценка 5)- 150 баллов и выше.

### Экзамен по классическому танцу

По программе «Классический танец» предусмотрена промежуточная и итоговая аттестация по полугодиям (декабрь, май). Аттестация проводится в форме контрольных открытых уроков - экзаменов. Знания учащихся определяются в соответствии с теоретическими пунктами программы, а умения – с практическими. Аттестация позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в учебный план. Открытые уроки-экзамены позволяют родителям, педагогам, учащимся увидеть результат своего труда.

Учащимся выставляется оценка.

Экзамен включает выполнение заранее выученных связок без предварительного показа педагога. В мае к связкам прибавляется исполнение заранее выученной танцевальной композиции.

По итогам экзамена выставляются оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Оценка «5» («отлично») ставится за глубокое понимание программного материала, не допускаются технические ошибки при выполнении различных комбинаций, высокий уровень мотивации к учебным занятиям.

- Оценка «4» («хорошо») ставится за правильное и глубокое усвоение программного материала, однако в выполнении комбинаций допускаются неточности и незначительные ошибки

- Оценка «3» («удовлетворительно») свидетельствует о том, что обучающийся знает основные, существенные положения учебного материала, допускает отдельные ошибки и неточности в выполнении комбинаций

- Оценка «2» («неудовлетворительно») выставляется за плохое усвоение материала, за отсутствие знаний, ученик допускает существенные ошибки, нет интереса к учебным занятиям.

### Диагностические карты групп 3 образовательного уровня

#### Начальная диагностика

№	Ф.И. ребенка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Итоговая оценка

#### Промежуточная диагностика

№	Ф.И. ребенка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая	Классический танец	Итоговая оценка

			подготовка		

**Итоговая диагностика**

№	Ф.И. ребенка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Классический танец	Освоение репертуара ансамбля	Итоговая оценка