

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Моздокский Центр детского творчества

Принято
на Педагогическом
совете
№ 1
От «02» 09 2019 г.

Согласовано
председатель
Методического совета

Утверждено
Директором МБУДО
Моздокского ЦДТ
Алавердова Л.А.



Приказ № 8
От «02» 09 2019 г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**ПЕДАГОГА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛИХОМАНОВОЙ ВАЛЕНТИНЫ СТЕПАНОВНЫ**

**«РИТМИКА + ПЛАСТИКА»
ОБЪЕДИНЕНИЕ «ВДОХНОВЕНИЕ»**

1 уровень - базовый
Возраст обучающихся детей 7-12 лет.
Программа рассчитана на 5 лет.

г. МОЗДОК
2019г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ
Образовательная программа: «Ритмика+Пластика».

«ВДОХНОВЕНИЕ»

Руководитель объединения: *Лихоманова Валентина Степановна.*
Педагог дополнительного образования: *I квалификационная категория.*

Рецензент: *Емельянова Ольга Ивановна.*

Организация исполнитель: *МБУДО Моздокский ЦДТ*

Адрес: *РСО-Алания, г. Моздок, ул. Кирова д. 33*

Телефон: 8(867 36) 34548

Факс: 8(86736) 34884

Электронный адрес: mboudod-mozdok @ mail.ru

Программа реализуется в МБУДО Моздокском ЦДТ, РСО-Алания:

- *Возраст 7-12 лет.*
- *Срок реализации: 5 лет.*
- *Социальный статус: ученики школ города и района.*
- *Цель программы: развитие физических и творческих способностей, формирование у детей и подростков художественной культуры движения.*

Направленность программы: *физкультурно-спортивная.*

Вид программы: *модифицированный.*

Уровень освоения программы: *общеразвивающий.*

Способ освоения содержания образования: *очный.*

ВВЕДЕНИЕ

Ещё в античном мире физические упражнения под музыку, танцы применялись для развития хорошей осанки, походки, пластичности движений, наконец, силы и выносливости.

Но пройдут ещё столетия, прежде чем люди вновь обратятся к физической культуре. С развитием цивилизации, научно-технического прогресса, с угрозой человечеству гиподинамии на рубеже XIX-XX веков формируется и становится популярным различные гимнастические системы: немецкая, шведская, снарядная гимнастика Шписа, сокольская гимнастика, дыхательная гимнастика Мюллера, атлетическая Сандова и др.

Однако в этих системах не уделялось особого внимания женщинам. И лишь в 20-30х годах XX века Женеви́евой Стеббинс и её последовательницей Бесс Менседик под влиянием шведской функциональной гимнастики и системы Ж. Демини были разработаны методы, позволяющие воспитать хорошую осанку, красивую походку, выразительные движения у женщин.

Большое влияние на развитие гимнастики оказала система Франсуа Дельсарта, который пытался установить определённую взаимосвязь между эмоциональными переживаниями человека и его жестами, мимикой. Работы Дельсарта и его последователей легли в основу теории выразительного движения и оказали влияние на развитие балета, пантомимы, послужив фундаментом для создания одного из направлений в гимнастике - ритмопластического.

В частности, теория выразительного двигательного навыка легла в основу гимнастики Л.Н.Алексеевой. В её системе «гармонической гимнастики» уделялось большое внимание этюдной работе, импровизации, спортивно-танцевальным постановкам под классическую музыку, пантомиме, танцу.

Среди явлений, вызвавших повышенный интерес не только к балету, пантомиме, но и к гимнастике, культуре движений, выразительной пластике, нельзя не упомянуть искусство Айседоры Дункан. Особенность искусства этой знаменитой танцовщицы заключалась в возрождении классического античного танца, построенного по законам свободной пластики, введение пантомимического элемента в танец, движений и принципов джазового танца, который вместе с джазовой музыкой завоевали весь мир.

Айседора Дункан оказала значительное влияние на формирование ритмопластического направления, из которого затем оформилась современная художественная гимнастика со спортивной направленностью и ритмическая гимнастика, как массовые формы физической культуры.

В связи с созданием и разработкой системы ритмической гимнастики следует упомянуть ещё одно имя. Это Карл Орф. Его система детской гимнастики направлена на одновременное развитие физических качеств и, с помощью игрового подхода, творческих способностей.

Пояснительная записка.

В современной системе воспитания ребенка занятиям ритмикой уделяют большое внимание. Такие уроки часто включают в программы дошкольного и раннего школьного обучения, как самостоятельную дисциплину. Ведь ритмика помогает не только развить ребенка физически, но и научить чувствовать музыку и воспринимать темп, благодаря такому уроку шумные дети становятся спокойнее, а тихони и скромники постепенно открываются миру. С точки зрения детского развития, ритмика – это практические занятия, которые очень напоминают уроки гимнастики и танцев, но при этом в течение урока акцент ставится на восприятии ритма. Во многих детских образовательных учреждениях ритмика преподается как самостоятельный предмет или как составляющая таких занятий как гимнастика, хореография. Главная цель – научить ребенка правильно и адекватно воспринимать музыку, реагировать на нее, выражать свои эмоции посредством движений. Для занятий ритмикой очень важным, если не первостепенным, является музыкальное сопровождение. В процессе обучения необходимо использовать различные мелодии, которые отличаются не только по жанру или стилю, но также имеют разный темп и ритм. При этом все мелодии должны быть рассчитаны на возрастную категорию занимающихся детей, а значит, быть понятными для них. Чем старше дети в группе, тем сложнее могут быть мелодии. Также следует отметить, что музыка, используемая для занятий ритмикой, должна быть разнообразной с точки зрения исполнения. Очень хорошо, если на разных занятиях будут проигрываться как фонограммные записи, так и мелодии живого аккомпанемента. Ведь это также позволит ребенку понимать, что музыка бывает разной. Кроме того, выполнение заданий под аккомпанемент может менять уровень сложности прямо по ходу занятия, в зависимости от того, как играет аккомпаниатор. В процессе обучения детей 7 лет в основном следует использовать игровой метод обучения, т. к. в этом возрасте дети ещё не могут концентрировать внимание, длительно сохранять статическое положение, как того требуют правила. Для них важна не столько форма занятия, сколько сама возможность двигаться свободно и разнообразно. Поэтому следует применять на этом этапе работы комплекс простейших упражнений ритмической гимнастики в положении: стоя, сидя, лежа, развивающих в первую очередь координационные, музыкально-ритмические способности; упражнения на растягивание и гибкость; наиболее естественные формы действий с предметами (скакалка, мяч, обруч). Чтобы детей заинтересовать на занятии, педагогу надо использовать образную лексику или выстраивать ассоциации (предмет - действие, животное - действие) например:

- прыжки на двух ногах (как зайчики), из глубокого приседа (как лягушата), в приседе (как мячик);
- ходьба в приседе (как гуси), на четвереньках с прямыми ногами (как слон);

- наклоны туловищем в стороны (как ходят часики) и при этом можно читать стих и выполнять упражнение: « тик-так, тик-так целый день мы ходим так»;

- или руки в локтях согнуты, кисти к плечам вращение «мельница»: «мельница, мельница, мелит муку, с этой муки я пирог испеку». Детям это очень нравится.

На занятиях надо использовать различные подвижные игры, которые способствуют всестороннему развитию ребенка.

- Игры на внимание: «День-ночь», « Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Группа внимание», «Птички в клетки» (с обручами), музыкальная игра «Гномики и великаны».

- Игры на развитие воображения, пантомимических способностей «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три... (любая фигура замри).

- Игры на развитие ловкости «Утки и охотники», «Собачка».

- Игры на развитие скоростных качеств: «Эстафеты» с различными предметами (кубики, мячи, обручи, скакалки).

Базовая программа « Ритмика + Пластика» в объединении «Вдохновение», Моздокского ЦДТ должна помочь девочкам расти здоровыми, крепкими, гармонично развитыми личностями.

Базовая программа нацелена на:

- Формирование у ребенка правильной осанки, походки, выворотности ног.
- Освоение ребенком базовых упражнений по ритмике, гимнастике, хореографии, акробатике, танцу.
- Развитие физических качеств и координации движений.
- Развитие музыкального слуха и чувства ритма.
- Развитие творческих способностей.
- Привитие любви к музыке, танцу, физическим упражнениям.

Направленность образовательной программы.

Программа « Ритмика + Пластика» представляет собой дополнительный базовый образовательный курс физкультурно-спортивной направленности для девочек. При составлении программы были использованы: методическая литература, типовые программы, личный опыт работы с детьми.

Программа составлена в соответствии с федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций, дополнительного образования детей».

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Концепцией развития дополнительного образования детей в РФ № 1726-р от 4 сентября 2014 г. Уставом образовательной организации регламентирующей порядок разработки рабочих программ педагогов дополнительного образования.

Актуальность и педагогическая целесообразность.

Программа «Ритмика + Пластика» должна помочь школьникам овладеть определённым запасом двигательных умений и навыков, которые позволят им адаптироваться к новым условиям и требованиям школы. А также развивать физические качества и творческие способности, эстетический вкус и нравственность.

Цель и задачи программы.

Основная цель программы «Ритмика + Пластика» способствовать физическому и эстетическому развитию подрастающего поколения.

Основная цель на занятиях ритмики – всестороннее развитие ребенка, развитие музыкальности и ритма на занятиях, формирование творческих способностей и развитие индивидуальных физических качеств ребенка, средствами музыки ритмических, гимнастических и танцевальных движений.

Для осуществления поставленной цели необходимо решать следующие задачи.

Обучающие задачи:

- Научить выполнять общеразвивающие упражнения по ОФП, упражнения СФП.
- Хореография - научить выполнять правильно элементы классического танца у станка и на середине зала.
- Научить, правильно выполнять акробатические элементы.
- Научить делать упражнения на развитие гибкости и растяжки.
- Научить выполнять танцевальные движения: польки, русского народного танца, вальса, рок-н-ролла и т.д.
- Научить прыгать через скакалку, обруч.
- Научить бросать, ловить и отбивать мяч индивидуально и в парах.
- Обучить музыкальной грамоте.
- Обучить подвижным и музыкальным играм.

Развивающие задачи:

- Всестороннее развитие и раскрытие творческих способностей ребенка.
- Развить музыкальный слух, чувство ритма.
- Развить двигательные качества и умение координировать движения.

- Развить физические качества: силу, быстроту, ловкость, гибкость, пластичность, общую выносливость.
- Развить морально-волевые качества: смелость, настойчивость, трудолюбие.
- Формировать правильную осанку, умение выполнять движения осознанно, быстро, ловко, красиво.

Воспитательные задачи:

- Воспитать патриотизм, честность, организованность, дружелюбие, справедливость.
- Воспитать художественный и эстетический вкус.
- Создать дружный творческий коллектив.

Двигательные умения и навыки, сформированные в школьном возрасте, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов: как в спорте, так и в хореографическом искусстве.

Отличительные особенности данной программы.

Программа составлена педагогом на основе многолетнего опыта работы с детьми. Программа включает в себя:

ОФП (общая физическая подготовка) - комплекс общеразвивающих упражнений, комплекс ритмических упражнений (без предметов и с предметами), выполняемых под музыку; силовые упражнения на развитие силы мышц; упражнения с предметами (обруч, скакалка, мяч); подвижные музыкальные игры; эстафеты с предметами.

СФП (специальная физическая подготовка) – комплекс упражнений на развитие растяжки, гибкости, пластичности, устойчивости, координации.

Хореография - упражнения классического танца, экзерсис у станка, на середине зала, прыжки и вращения.

Акробатика - акробатические упражнения.

Постановка танцевальных композиций - музыкальная грамота, танцевальные шаги, связки, отработка поставленных композиций.

Возраст детей участвующих в реализации базовой программы 1 уровня: 7-12 лет.

В группу 1 года обучения принимаются девочки 7-8 лет.

В группу 2 года обучения принимаются девочки 8-9 лет.

В группу 3 года обучения принимаются девочки 9-10 лет.

В группу 4 года обучения принимаются девочки 10-11 лет.

В группу 5 года обучения принимаются девочки 11-12 лет.

Тип программа:

Программа является модифицированной, составленной на основе типовой программы.

Сроки реализации программы: 1 уровень – базовый, рассчитан на 5 лет.

Первый год обучения - занятия проходят 2 раз в неделю по 2 часа.

Количество детей в группе 15 человек. Второй и последующие годы обучения занимаются 3 раза в неделю по 2 часа. Количество детей в группах по 12 человек.

Формы проведения и режим занятий:

Первый учебный год составляет 144 часа. Второй год обучения и последующие года составляют 216 часов. Основной формой организации образовательного процесса является учебное групповое занятие.

В объединение «Вдохновение» принимаются все желающие девочки в возрасте 7-12 лет. Дети должны иметь медицинские справки о допуске к занятиям. Из наиболее способных детей планируется создать спортивно-танцевальный коллектив «Вдохновение», который бы занимался подготовкой показательных номеров и участвовал в конкурсах и концертах.

Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительная, основная, заключительная.

Методы обучения:

- **Наглядный метод**, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей.

- **Словесный метод**, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений.

– **Практический метод**, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движений на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практические методы характеризуются полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, и с использованием элементов соревнования. Регламентация упражнений необходима при многократном повторении двигательных действий или их отдельных элементов. Она характерна конкретной последовательностью движений, соблюдением нормирования нагрузки и отдыха, их определенным чередованием. Все это содействует лучшему освоению двигательных умений и навыков, сохранению оптимального функционального состояния организма и психики ребенка.

- **Игровой метод**, является наиболее действенным и эмоционально-эффективным в работе с детьми младшего школьного возраста. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы. В процессе игровых действий у детей формируются морально-волевые качества, развиваются познавательные способности, приобретается опыт поведения и ориентировки в условиях действия коллектива.

При обучении детей движениям широко применяются игровые приемы, способствующие эмоционально-образному уточнению представлений о характере движений (например, «Бегать легко и тихо, как мышки», «Нужно прыгать, как зайчики»).

- **Соревновательный метод** в процессе обучения детей младшего школьного возраста может применяться при условии педагогического руководства. Этот метод используется в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство). Обязательное условие соревнования - соответствие физическим силам детей, воспитание морально-волевых качеств, а также правильная оценка своих достижений и других детей на основе сознательного отношения к требованиям. Особенно важным является воспитание коллективных чувств, определяющих возможность радоваться успехам других, исключая зависть и недоброжелательство. В процессе соревнования, в игре или при выполнении упражнения у ребенка при неудачах может возникнуть огорчение. В таких случаях чрезвычайно велика роль педагога, его умение перевести отрицательную эмоцию - в положительную. Это достигается предварительной подготовкой детей к восприятию процесса соревнования, а в момент неудачи воздействием на сознание ребенка, убеждающими доводами и превращение отрицательных эмоций в стимул успешного достижения поставленной задачи.

При правильном руководстве соревнование может быть успешно использовано как воспитательное средство, содействующее совершенствованию двигательных навыков, развитию физических способностей, воспитанию морально-волевых черт личности.

В процессе обучения детей двигательным действиям методические приемы отбираются в каждом отдельном случае в соответствии с задачами и содержанием двигательного материала, учетом степени усвоения его детьми, их общего развития, физического состояния, возрастных и типологических особенностей каждого ребенка.

Наглядные методические приемы. При обучении детей движениям используются различные приемы наглядности.

Зрительная наглядность заключается в правильной, четкой, красивой демонстрации - показе педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов; в имитации, подражании образам окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий - кино, фотографий, картин.

Тактильно-мышечная наглядность выражается также в непосредственной помощи руководителя, уточняющего положение отдельных частей тела ребенка, в целях возникновения правильных мышечно-двигательных ощущений (например, выпрямление осанки путем прикосновения руки, вызывающего ощущение правильного мышечного тонуса). Однако такая помощь педагога должна быть кратковременной, чтобы она не приобрела сигнальное значение в системе постоянных раздражителей, содействующих выработке данного динамического стереотипа. В дальнейшем навык закрепляется с помощью словесных указаний.

Слуховая наглядность представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня). Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм.

Каждый ребёнок индивидуален по своим физическим данным, по своей конституции. Но, к сожалению, на практике всё чаще приходится встречаться с детьми физически слабыми, имеющими дефекты осанки, плоскостопие, нарушение координации.

Перед педагогом стоит главная задача - укрепить здоровье ребёнка, исправить дефекты осанки, развить его физические и творческие способности. А решить эти задачи можно с помощью большого арсенала разнообразных движений. И поэтому особое внимание на занятиях надо уделить: общей физической подготовке, специальной физической подготовке, хореографии, акробатике, свободной пластике, и танцевальным движениям.

Общая физическая подготовка направлена на общее развитие и укрепление организма, повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие мускулатуры, улучшения координационной способности, увеличение до требуемого уровня силы, выносливости, ловкости, исправление дефектов осанки и телосложения. О.Ф.П. помогает также в воспитании волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специальных физических качеств как: гибкость, растяжка, пластичность, координация, устойчивость, прыгучесть.

Под влиянием специальных физических упражнений появляется эластичность мышц и связок, улучшается подвижность суставов, телосложение ребёнка становится совершеннее.

Понятие **«Хореография»** включает в себя всё, что относится к искусству танца классического, народного, историко-бытового, современного. Под хореографической подготовкой понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры гимнасток, на расширение их арсенала выразительных средств. Занятия хореографией способствуют решению ряда общеобразовательных задач. Так, применение народных, историко-бытовых танцев приобщает к достоянию культуры различных народов. Использование музыки на занятиях знакомит с основами музыкальной грамоты, воспитывает музыкальность. Хореография – важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей. Именно в процессе занятий хореографией девочки соприкасаются с искусством. У занимающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определённые эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства. Кроме того, на занятиях по хореографии развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат. За счет возможности проведения занятия одновременно с целой группой повышается плотность занятия. Это положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, способствует развитию специальной выносливости.

Акробатика - воспитывает у детей, смелость и решительность. Улучшает координацию движений, умение владеть своим телом в пространстве, развивает ловкость. На занятиях по акробатике развивается гибкость, повышается эластичность мышц, укрепляется мускулатура. Освоение акробатических элементов идёт постепенное: от простого, к сложному.

Здесь хочется отметить, что освоение программы акробатических элементов не всегда идет по плану, это зависит от физических и морально-волевых качеств обучаемого ребёнка. «Один» по своим физическим данным и гибок и растянут, да ещё и смел, и ему легко даются элементы акробатики. «Другой» слабый, и гибкости нет, но очень трудолюбив, и он тоже осваивает программу, но не так быстро. А «третий» слаб и боится выполнять упражнение. И только педагог может помочь этому ребенку, справиться со страхом, поверить в себя, в свои силы.

В процессе **танцевальной, постановочной** работы девочки приучаются к сотворчеству, у них развивается художественное воображение, ассоциативная память, мышечная память, творческие способности, актерское мастерство. Девочки помогают педагогу в подборе музыкального материала, танцевальных движений характерных музыкальному произведению, в

подборе гимнастических и акробатических элементов, что способствует развитию творческой инициативы обучаемых.

В процессе работы над спортивно - танцевальными композициями девочки работают над синхронностью и выразительностью. Выразительность движений проявляется, казалось бы, в «мелочах» - хорошей осанке, красивом повороте головы, в умении принять правильное положение тела, ног, рук, в точных устойчивых равновесиях; в умении слитно и мягко выполнять движения, парить в прыжке.

Ожидаемые результаты.

1. Знать позиции рук (I, II, III.), позиции ног (I, II, III, IV, V, VI).
2. Знать музыкальный размер: 2/4, 3/4, 4/4.
3. Знать термины упражнений классического танца.
4. Выполнять упражнения классического танца у станка и на середине зала.
5. Уметь делать упражнения растяжки и гибкости: шпагаты, наклоны ноги вместе, ноги врозь, мост.
6. Уметь делать акробатические элементы.
7. Выполнять танцевальные движения красиво, легко, синхронно.

Критерии оценки:

Эффективность занятий оценивается педагогом в соответствии с учебной программой. Проведение открытых занятий, отчетных концертов ЦДТ, выступление на конкурсах и концертах. В конце каждой четверти сдача нормативов и ведение тетради динамики роста умений и навыков.

Техническое и материальное обеспечение:

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально-технического обеспечения:

- наличие спортивного зала,
- качественное освещение,
- наличие хореографического станка,
- наличие зеркал,
- наличие аккомпанемента,
- наличие гимнастических матов – 3-5 шт.
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи, флешкарты,
- наличие 2-3 скамеек,
- наличие 5-7 гимнастических лестниц,
- наличие скакалок - 20 шт.
- наличие мячей среднего размера - 20 шт.
- наличие мячей маленького размера - 30 шт.
- наличие обручей среднего размера – 20 шт.
- наличие кубиков маленьких 30-50 шт.
- наличие больших мячей-прыгунов - 3 шт.
- наличие корзинок - 3 шт.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 5 ЛЕТ

1 уровень - базовый

№	РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ	I	II	III	IV	V
1.	Вводное занятие.	2	2	2	2	2
2.	История развития гимнастики, ритмики, танца. Гигиена и здоровье.	2	2	2	2	2
3.	Общая физическая подготовка.	40	40	30	30	30
4.	Специальная физическая подготовка.	40	54	54	48	48
5.	Хореография.	20	36	40	42	42
6.	Акробатика.	20	34	40	42	42
7.	Постановка и отработка показательных номеров.	10	34	34	36	36
8.	Сдача нормативов.	8	8	8	8	8
9.	Беседы.	2	4	4	4	4
10.	Экскурсии.	-	2	2	2	2
	Всего:	144	216	216	216	216

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-й год обучения

№	РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ.	Всего часов	Теория часы	Практика часы
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	История развития гимнастики, ритмики, танца. Гигиена и здоровье.	2	2	-
3.	О.Ф.П.	40	6	34
4.	С.Ф.П.	40	6	34
5.	Хореография.	20	3	17
6.	Акробатика.	20	4	16
7.	Постановка и отработка показательных номеров.	10	2	8
8.	Сдача нормативов.	8	-	8
9.	Беседы.	2	2	
10.	Экскурсии.	-	-	-
	Всего:	144	27	117

К концу 1-го года обучения девочки

Должны знать:

- что такое шеренга, колонна;
- повороты направо, налево;
- позиции рук на поясе, I, II, III.
- позиция ног I, II, III, IV, V, VI.
- разминочный комплекс общеразвивающих упражнений.

Должны уметь:

- держать осанку;
- позиции рук на поясе, I, II, III.
- позиция ног I, II, III, IV, V, VI.
- ходить с носка и на высоких полу пальцах;
- делать «рыбку», мост, наклоны ноги вместе, наклоны ноги врозь, полу шпагаты, шпагаты: правый, левый, поперечный.
- делать «группировку», стойку на лопатках.
- научиться работать с предметами: обруч, скакалка, мяч.
- играть в подвижные, музыкальные игры.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ:

- Знакомство с детьми 1-го года обучения;
- Правила техники безопасности, поведения в спортивном зале;
- Правила пожарной безопасности;
- Введение в программу;
- Форма на занятиях;
- Традиции, сложившиеся в объединении.

2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ГИМНАСТИКИ, РИТМИКИ, ТАНЦА.

ГИГИЕНА И ЗДОРОВЬЕ:

- Где и как зародилась гимнастика, ритмика?
- Музыкальная грамота.

3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, в колонну;
- Повороты направо и налево;
- Размыкание – смыкание в шеренге и в колонне;
- Расчет по порядку: на 1-ый, 2-ой;
- Перестроения в колонну по 2, 3, 4 человека;
- Ходьба: на носках, пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, перекатный шаг, острый шаг, с высоким подниманием бедра.
- Бег: за хлестом голени, с высоким подниманием бедра, со сменой прямых ног, подскоком, приставным шагом.
- Общеразвивающие упражнения:
 - поднимание на высокие полу пальцы, работа стопами;
 - наклоны и вращение головой;
 - рывки руками в стороны и вверх- вниз, вращение руками;
 - наклоны туловищем в стороны, вперед- назад, вниз;
 - приседания;
 - махи ногами вперед, в стороны, назад;
 - упражнения на координацию;
 - прыжки: на двух ногах, на одной ноге, ноги вместе - ноги врозь, с поворотом на 90°, 180°, 360°.
- Упражнения в седе и лежа на развитие силы мышц пресса, спины, ног и рук.
- Прыжки через обруч, скакалку;
- Вращение обруча на руке, талии;
- Лазание по гимнастической лестнице;
- Ходьба по спортивной скамейке, прыжки через скамейку;
- Броски и ловля мяча в парах;
- Отбивание мяча от пола и правой и левой рукой.

- Подвижные игры, эстафеты с предметами.

4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

- Работа стопами: вращение, наклоны на себя - от себя.
- Наклоны ноги вместе, наклоны ноги врозь.
- Шпагаты: правый, левый, поперечный.
- «Рыбка», мост.
- Работа по линиям:
 - шаги: на носках, с высоким подниманием колена, нога вперёд на носок;
 - Бег: за хлестом голени, с высоким подниманием бедра;
 - Прыжки: подскоки, на одной ноге, на двух ногах.

5. ХОРЕОГРАФИЯ:

- Позиции ног III, I, II.
- Позиции рук на поясе, I, II, III.
- Поднимание и опускание на полу пальцы (релевэ);
- Выставление прямой ноги на носок в сторону (батман - тандю) вперед, в сторону, назад; (лицом к опоре).
- Полуприседание (деми-плие).

6. АКРОБАТИКА:

- «Группировка», перекат боком;
- «Рыбка», мост из положения лёжа;
- Стойка на лопатках.

7. ПОСТАНОВКА ПОКАЗАТЕЛЬНОГО НОМЕРА:

- Подбор музыкального материала:
- Детские песни, среднего темпа. Песни весёлые, яркие по звучанию, эмоциональные, лучше сюжетные, чтобы детям легко было вообразить и представить действие.
- Танцевальные шаги, связки, отработка поставленной композиции.

8. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ:

- Сдача нормативов в конце каждой четверти.
- Выступления на концертах и конкурсах.

9. БЕСЕДЫ:

«Экология», «Краеведение», «Здоровый образ жизни», «Этическое воспитание».

На каждую тему отводится по 1 часу.

10. ЭКСКУРСИЯ.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-й год обучения

№	РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ.	Всего часов	Теория часы	Практика часы
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	История развития гимнастики, ритмики, танца. Гигиена и здоровье.	2	2	-
3.	О.Ф.П.	40	6	34
4.	С.Ф.П.	54	8	46
5.	Хореография.	36	6	30
6.	Акробатика.	34	4	30
7.	Постановка и отработка показательных номеров.	34	2	32
8.	Сдача нормативов.	8	-	8
9.	Беседы.	4	4	-
10.	Экскурсии.	2	-	2
	Всего:	216	34	182

К концу 2-го года обучения девочки

Должны знать: - позиции рук: I, II, III; позиции ног: I, II, III, IV, V, VI.

- расчет по порядку, на 1-ый, 2-ой, 3-ий.
- правила выполнения кувырка вперед.
- правила выполнения кувырка назад.
- правила выполнения стойки на голове и на руках.
- правило выполнения «колеса» вправо и влево.

Должны уметь: - выполнять позиции рук: I, II, III; позиции ног: I, II, III, IV, V, VI.

- выполнять батман-тандю по I,V позиции, деми-плие по I,II,V, релевэ, махи ногами лицом к опоре;
- выполнять упражнения с напряжением мышц и синхронно;
- перестраиваться в колонну по 2 , 3, 4 человека;
- наклоны ноги вместе, ноги врозь;
- шпагаты: правый, левый, поперечный;
- мост опускание и вставание;
- шаг «Полечки», элементы «Русского танца»;
- кувырки: вперед, назад, стойки на голове, на руках, на груди, «колесо» вправо, влево;
- танцевать поставленные композиции.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ:

- Знакомство с детьми 1-го года обучения;
- Правила техники безопасности, поведения в спортивном зале;
- Правила пожарной безопасности;
- Введение в программу;
- Форма на занятиях;
- Традиции, сложившиеся в объединении.

2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ГИМНАСТИКИ, РИТМИКИ, ТАНЦА. ГИГИЕНА И ЗДОРОВЬЕ:

- Гимнастика, ритмика и здоровье человека.
- Музыкальная грамота.

3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

- Повороты направо и налево;
- Размыкание – смыкание в шеренге и колонне;
- Расчет по порядку: на 1-ый, 2-ой;
- Перестроения в колонну по 2 , 3, 4 человека;
- Ходьба: на носках, пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, перекатный шаг, острый шаг, с высоким подниманием бедра.
- Бег: за хлестом голени, с высоким подниманием бедра, со сменой прямых ног, подскоком, приставным шагом.
- Общеразвивающие упражнения:
 - поднимание на высокие полу пальцы, работа стопами;
 - наклоны и вращение головой;
 - рывки руками в стороны и вверх- вниз, вращение руками;
 - наклоны туловищем в стороны, вперед- назад, вниз;
 - приседания;
 - махи ногами вперед, в стороны, назад;
 - упражнения на координацию;
 - прыжки: на двух ногах, на одной ноге, ноги вместе - ноги врозь, с поворотом на 90*, 180*, 360*;
 - прыжки через скакалку.
- Упражнения в седе и лежа на развитие силы мышц пресса, спины, ног, рук;

4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

- Наклоны ноги вместе, наклоны ноги врозь;
- Шпагаты: правый, левый, поперечный;
- Работа по линиям: шаги: на носках, с высоким подниманием

- колена, нога вперёд на носок;
- Махи ногами вперед, в сторону, назад;
- Мост опускание вставание;
- Бег: за хлестом голени, с высоким подниманием бедра; со сменой прямых ног;
- Прыжки: ноги вместе ноги врозь, малые много скоки, ноги подтягиваем к животу, из глубокого приседа, с поворотом на 360.
- Повороты на 360 переступанием, на одной ноге другая в пассе.

5. ХОРЕОГРАФИЯ:

- Позиции рук I,II,III.
- Позиции ног I,II,III,IV,V,VI.
- Батман - тандю по I,II,V лицом к станку.
- Батман - жете по I,V лицом к станку.
- Деми-плие, гранд-плие по I,II,V лицом к станку.
- Гранд-батман вперёд, в сторону, назад по V п. лицом и спиной к станку.
- Элементы русского танца, шаг польки.

6. АКРОБАТИКА:

- Кувырок вперёд, кувырок вперёд ноги врозь пере-ползание через поперечный шпагат.
- Кувырок назад, кувырок назад ноги врозь сед в поперечный шпагат.
- Мост опускание и вставание; ходить в мостике.
- Стойка на голове, на руках у опоры.
- Стойка на груди и перекаты через грудь.
- Колесо и вправо и влево.

7. ПОСТАНОВКА ПОКАЗАТЕЛЬНОГО НОМЕРА:

- Подбор музыкального материала:
- Детские песни, среднего темпа. Песни весёлые, яркие по звучанию, эмоциональные, лучше сюжетные, чтобы детям легко было вообразить и представить действие.
- Танцевальные шаги, связки, отработка поставленной композиции.

8. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ:

- Сдача нормативов в конце каждой четверти.
- Выступления на концертах и конкурсах.

9. БЕСЕДЫ.

«Экология», «Краеведение», «Здоровый образ жизни», «Этическое воспитание».

На каждую тему отводится по 1 часу.

10. ЭКСКУРСИИ.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-й год обучения

№	РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ.	Всего часов	Теория часы	Практика часы
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	История развития гимнастики, ритмики, танца. Гигиена и здоровье.	2	2	-
3.	О.Ф.П.	30	2	28
4.	С.Ф.П.	54	4	50
5.	Хореография.	40	6	34
6.	Акробатика.	40	6	34
7.	Постановка и отработка показательных номеров.	34	4	30
8.	Сдача нормативов.	8	-	8
9.	Беседы.	4	4	
10.	Экскурсии.	2	-	2
	Всего:	216	30	186

К концу 3-го года обучения девочки

Должны знать: - позиции ног I,II,III,IV,V,VI.

- правила работы у станка,
стоя боком и держась одной рукой за опору.
- правила выполнения «колеса» и стойки на руках.

Должны уметь: - выполнять экзерсис у станка: пор-де-бра, релевэ,
батман-тандю по V позиции, батман-жете, деми-плие,
гранд-плие по I,II,V позициям.

- боковое равновесие,
- кувырки, стойка на руках, колесо вправо и влево;
- работать разноимёнными руками и ногами, т.е. движения
должны быть скоординированы;
- танцевальные движения в русском народном стиле.
- шпагаты сидеть на полу.
- танцевать поставленные композиции, синхронно.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 год обучения

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ:

- Правила техники безопасности, поведения в спортивном зале;
- Правила пожарной безопасности;
- Введение в программу;
- Форма на занятиях;
- Традиции, сложившиеся в объединении.

2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ГИМНАСТИКИ, РИТМИКИ, ТАНЦА.

ГИГИЕНА И ЗДОРОВЬЕ:

- Меры предупреждения травматизма.
- Музыкальная грамота.

3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

- Разминочный комплекс упражнений;
- Прыжки и упражнения на развитие координации;
- Упражнения на развитие силы мышц пресса;
- Упражнения на развитие силы мышц спины;
- Отжимание от скамейки;
- В висе поднимание прямых ног на 90*;
- прыжки на 90*, 180*, 360*;
- Прыжки из глубокого приседа.

4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

- Шпагаты: правый, левый, поперечный, сидеть на полу;
- Махи ногами: вперед, в сторону, назад, в кольцо, в шпагат с наклоном туловища вперед;
- Мост: опускание - вставание;
- Прыжки: ноги вместе ноги врозь, малые много скоки, ноги подтягиваем к животу, из глубокого приседа, с поворотом на 360*;
- Повороты на 360* в пассе;
- Равновесие: боковое, ласточка.

5. ХОРЕОГРАФИЯ:

- Позиции рук I, II, III.
- Позиции ног I, II, III, IV, V, VI.
- Батман - тандю по I, II, V лицом к станку.
- Батман - жете по I, V лицом к станку.
- Деми-плие, гранд-плие по I, II, V лицом к станку.
- Гранд-батман вперёд, в сторону, назад по V п. лицом и спиной к станку.

- Элементы русского танца, шаг полочки.

6. АКРОБАТИКА:

- Кувырок вперёд, кувырок вперёд ноги врозь пере-ползание, через поперечный шпагат.
- Кувырок назад, кувырок назад ноги врозь сед в поперечный шпагат.
- Мост опускание и вставание; ходить в мостике.
- Стойка на голове, на руках у опоры.
- Стойка на груди и перекаты через грудь.
- Колесо и вправо и влево.

7. ПОСТАНОВКА ПОКАЗАТЕЛЬНОГО НОМЕРА:

- Подбор музыкального материала:
Детские песни быстрого темпа, музыка
русского плана, современные, классические композиции.
- Танцевальные шаги, связки, отработка поставленной композиции.

8. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ:

- Сдача нормативов в конце каждой четверти.
- Выступления на концертах и конкурсах.

9. БЕСЕДЫ.

«Экология», «Краеведение», «Здоровый образ жизни», «Этическое воспитание».

На каждую тему отводится по 1 часу.

10. ЭКСКУРСИИ.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4-й год обучения

№	РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ.	Всего часов	Теория часы	Практика часы
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	История развития гимнастики, ритмики, танца. Гигиена и здоровье.	2	2	-
3.	О.Ф.П.	30	2	28
4.	С.Ф.П.	48	4	44
5.	Хореография.	42	4	38
6.	Акробатика.	42	4	38
7.	Постановка и отработка показательных номеров.	36	4	32
8.	Сдача нормативов.	8	-	8
9.	Беседы.	4	4	
10.	Экскурсии.	2	-	2
	Всего:	216	26	190

К концу 4-го года обучения девочки:

Должны знать: - основы музыкальной грамоты: м/р. 2/4, 3/4, 4/4.

- правила выполнения стойки на руках, переворота вперед на две ноги.

Должны уметь: - выполнять экзерсис на середине зала,

- выполнять по диагонали: махи ногами: вперед, в сторону, назад, в кольцо; выполнять прыжки: касаясь, касаясь в кольцо; повороты на 360 * в пассае;

- делать стойку на руках, переворот вперед на две ноги,

- переворот вперед на одну ногу;

колесо на одну руку, на локтях;

- быстро, ритмично, синхронно двигаться под музыку.

- вальсовый шаг,

- шпагаты с высоты.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4 год обучения

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ:

- Правила техники безопасности, поведения в спортивном зале;
- Правила пожарной безопасности;
- Введение в программу;
- Форма на занятиях;
- Традиции, сложившиеся в объединении.

2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ГИМНАСТИКИ, РИТМИКИ, ТАНЦА. ГИГИЕНА И ЗДОРОВЬЕ:

- Гигиена и закаливание.
- Музыкальная грамота.

3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

- Разминочный комплекс упражнений;
- Прыжки и упражнения на развитие координации;
- Упражнения на развитие силы мышц пресса;
- Упражнения на развитие силы мышц спины;
- Отжимание от скамейки;
- В висе поднимание прямых ног на 90*;
- прыжки на 90*, 180*, 360*;
- Прыжки из глубокого приседа.

4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

- Шпагаты сидеть с возвышенности;
- Мост опускание вставание на одну руку;
- Прыжки: «касясь», «касясь в кольцо», перекидной, со сменой ног, прыжок шагом;
- Поворот в аттитюде;
- Волны руками, туловищем.

5. ХОРЕОГРАФИЯ:

- Пор-де бра.
- Релевэ.
- Батман-тандю по V п.
- батман-жете по V п.
- Ронде-жамб-партер по I п.
- Фраппе по I, V п.
- Фондю по V п.
- Девлоппэ крестом по V п.

- Гранд батман по V п.
- Волны туловищем: обычная, боковая, обратная.
- Поворот в аттитюде.
- Равновесия: боковое, «ласточка», заднее.

6. АКРОБАТИКА:

- Стойка на руках без опоры.
- Колесо на одну руку.
- Мост опускание и вставание на одну руку.
- Переворот вперёд на две ноги, переворот вперёд на одну ногу.
- Переворот назад на одну ногу.
- Переворот вперёд на локтях.
- Колесо на локтях.

7. ПОСТАНОВКА ПОКАЗАТЕЛЬНОГО НОМЕРА:

- Подбор музыкального материала:
- Детские песни быстрого темпа, музыка русского плана, современные, классические композиции.
- Танцевальные шаги, связки, отработка поставленной композиции.

8. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ:

- Сдача нормативов в конце каждой четверти.
- Выступления на концертах и конкурсах.

9. БЕСЕДЫ.

«Экология», «Краеведение», «Здоровый образ жизни», «Этическое воспитание».

На каждую тему отводится по 1 часу.

10. ЭКСКУРСИИ.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5-й год обучения

№	РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ.	Всего часов	Теория часы	Практика часы
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	История развития гимнастики, ритмики, танца. Гигиена и здоровье.	2	2	-
3.	О.Ф.П.	30	-	30
4.	С.Ф.П.	48	4	44
5.	Хореография.	42	3	39
6.	Акробатика.	42	3	39
7.	Постановка и отработка показательных номеров.	36	4	32
8.	Сдача нормативов.	8	-	8
9.	Беседы.	4	3	1
10.	Экскурсии.	2	-	2
	Всего:	216	21	195

К концу 5-го года обучения девочки

Должны знать: - правила выполнения переворотов вперед на одну ногу.
- правила выполнения переворота назад на одну ногу.

Должны уметь: - выполнять переворот вперед: на две ноги, на одну ногу, назад на одну ногу.
- выполнять экзерсис у станка в хорошем темпе;
- владеть телом в пространстве;
- шпагаты с высоты;
- боковое равновесие, ласточка.
- пластично работать руками, туловищем;
- выразительно и артистично выполнять показательные номера.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

5 год обучения

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ:

- Правила техники безопасности, поведения в спортивном зале;
- Правила пожарной безопасности;
- Введение в программу;
- Форма на занятиях;
- Традиции, сложившиеся в объединении.

2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ГИМНАСТИКИ, РИТМИКИ, ТАНЦА. ГИГИЕНА И ЗДОРОВЬЕ:

- Контроль и самоконтроль.
- Музыкальная грамота.

3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

- Разминочный комплекс упражнений;
- Прыжки и упражнения на развитие координации;
- Упражнения на развитие силы мышц пресса;
- Упражнения на развитие силы мышц спины;
- Отжимание от скамейки;
- В висе поднимание прямых ног на 90*;
- прыжки на 90*, 180*, 360*;
- Прыжки из глубокого приседа.

4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

- Шпагаты сидеть с возвышенности;
- Мост опускание вставание на одну руку;
- Махи ногами: вперед, в сторону назад, в кольцо, в шпагат с наклоном туловища вперед, заднее равновесие (мах с наклоном туловища назад);
- Прыжки: «касаясь», «касаясь в кольцо», перекидной, со сменой ног, прыжок шагом;
- Поворот в пассе, в аттитюде;
- Волны руками, туловищем.

5. ХОРЕОГРАФИЯ:

- Пор-де бра.
- Релевэ.
- Батман-тандю по V п.
- батман-жете по V п.
- Ронде-жамб-партер по I п.

- Фраппе по V п.
- Фондю по V п.
- Девлоппэ крестом по V п.
- Гранд батман по V п.
- Волны туловищем: обычная, боковая, обратная.
- Поворот в пассе, в аттитюде.
- Равновесия: боковое, «ласточка», заднее.

6. АКРОБАТИКА:

- Стойка на руках без опоры.
- Колесо на одну руку.
- Мост опускание и вставание на одну руку.
- Переворот вперёд на две ноги, переворот вперёд на одну ногу.
- Переворот назад на одну ногу.
- Переворот вперёд на локтях.
- Колесо на локтях.

7. ПОСТАНОВКА ПОКАЗАТЕЛЬНОГО НОМЕРА:

- Подбор музыкального материала:
- Детские песни быстрого темпа, музыка русского плана, современные, классические композиции.
- Танцевальные шаги, связки, отработка поставленной композиции.

8. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ:

- Сдача нормативов в конце каждой четверти.
- Выступления на концертах и конкурсах.

9. БЕСЕДЫ.

«Экология», «Краеведение», «Здоровый образ жизни», «Этическое воспитание».

На каждую тему отводится по 1 часу.

10. ЭКСКУРСИИ.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

При подготовке к занятиям важно соблюдать следующие правила:

- по хореографии:
все движения выполнять и правой и левой ногой (рукой), в правую и левую стороны;
 - акробатические элементы тоже по возможности выполнять на одну и другую ногу (руку);
 - движения классического и народного танца изучать сначала у опоры, затем на середине;
 - гимнастические элементы: на гибкость, на растяжку наклоны ноги вместе, наклоны ноги врозь, шпагаты, мост надо выполнять на каждом занятии для достижения хороших результатов.
- Важным методом правильной организации занятия является продуманное размещение, занимающихся.

Подготовительную часть рекомендуется проводить в движении колонной и по кругу. При выполнении упражнений у опоры нужно расставлять гимнасток так, чтобы они не мешали друг другу (при этом тренер должен находиться в центре зала). При выполнении упражнений на середине зала лучше размещать гимнасток в шахматном порядке, чтобы преподаватель мог лучше видеть их. При выполнении упражнений с продвижением: например прыжков с разбега, поворотов с продвижением, акробатических элементов рекомендуется перемещаться от задней линии к передней, по 3-4 человека и возвращаться по боковым линиям на исходное положение. При выполнении различных прыжков и акробатических соединений рационально перемещаться по диагонали.

Во время проведения занятия преподаватель должен разумно сочетать показ упражнения с объяснением, особенно при освоении нового элемента. Показ должен быть технически грамотным и чётким, с определённой выразительной окраской. Особенно важно это учитывать при работе с детьми. Показ не заменит собой те указания и замечания, которые тренер может сделать лаконичнее, образнее устно. При возникновении грубых ошибок в исполнении лучше остановить всю группу и вновь, показывая и рассказывая, если это необходимо объяснить упражнение.

В первые годы тренировки полезно исправлять ошибки, применяя не только показ и рассказ, но и проводку по движению. В этом случае занимающиеся лучше начинают чувствовать линию движения и правильно распределять звенья тела в пространстве. Замечания также как объяснение надо делать в простой, краткой, убедительной форме. Тренеру не только нужно найти ошибку, сделать замечание, но и добиться от занимающихся выполнения своих указаний, проявляя строгость, взыскательность и вместе с

тем доброжелательность. Для самоконтроля за движениями полезно проводить занятия перед зеркалом.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ.

1. Вводное занятие: беседа, рассказ.
2. История развития ритмики, гимнастики: рассказ, беседа.
3. ОФП: показ, объяснение, практические занятия.
4. СФП: показ, объяснение, практические занятия.
5. Хореография: показ, объяснение, практические занятия.
6. Акробатика: показ, объяснение, страховка, практические занятия.
7. Постановка показательных номеров: прослушивание музыки, подбор танцевальных движений, акробатических элементов; составление композиции, показ, объяснение, разучивание, практические занятия.
8. Контрольные испытания: практическое тестирование.
9. Беседа, рассказ, дискуссии, викторины, ролевые сказки, тестирование.
10. Экскурсии: беседа.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- **«Гимнастическое многоборье: женские виды»** – Москва «Физкультура и спорт», 1986г.- 335с.
- **«Концепция развития дополнительного образования детей в РФ»** № 1726-р от 4 сентября 2014 г.
- **«Мудрость воспитания»** – Москва «Педагогика», 1989г.- 300с.
- **«Настольная книга тренера (наука побеждать)»** - Озолин Н.Г. Москва АСТ Астель 2002 – 864с.
- **«Педагогический контроль в процессе воспитания».** Методические рекомендации,/под редакцией Е.Н.Степанова – Москва Творческий Центр Сфера 2006г. -159с.
- **«Приказ Министерства просвещения Российской Федерации»** от 09.11.2018г.№ 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- **«Ритм + пластика»** - Лисицкая Т. С. Москва «Физкультура и спорт»1988г. – 160с.
- **«СанПиН 2.4.4.3172-14»** «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций, дополнительного образования детей.
- **«Федеральный закон»** «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273- ФЗ.
- **«Физическая подготовка в гимнастике»** - Л.ПМенхин Ю.В. Москва «Физкультура и спорт» 1989г.- 223с.
- **«Хореографическая подготовка в спорте».** Методические рекомендации. – Киев КГИФК 1990г.
- **«Хореография в гимнастике»** - Лисицкая Т.С. Москва «Физкультура и спорт» 1984г.-175с.
- **«Школа классического танца»** – Костровицкая В., Писарев А. «Искусство» Ленинградское отделение 1968г. -261с
- **«300 подвижных игр для младших школьников».** Популярное пособие для родителей и педагогов – Ярославль «Академия развлечений» Фатеева Л.П.