

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ» ГОРОДА ВЕЛИКОГО НОВГОРОДА

Рассмотрена
на педагогическом совете
МАУДО «ДЮСШ «ЦФР»

Протокол № 1 от 01.09.2021 г.

Утверждаю директор
МАУДО «ДЮСШ «ЦФР»
С.И. Яценков

Приказ № 85 от 01.09.2021 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Художественная гимнастика».**

Физкультурно-спортивная направленность

Базовый уровень сложности

Возраст (4-6лет)

Срок реализации 1 год.

Составитель программы:

тренер-преподаватель

художественной гимнастики

Николаева М.Л.

Реализаторы программы:

Тренеры-преподаватели

Великий Новгород

2021

Содержание:

| | |
|---|-------------|
| 1. Пояснительная записка | 3-5 стр. |
| 2. Учебный план | 6-12 стр. |
| 3. Методическое пояснение | 12-13 стр. |
| 4. Кадровое обеспечение | 13 стр. |
| 5. Материально-техническое обеспечение | 13 стр. |
| 6. Перечень информационного обеспечения | 14 -15 стр. |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа дополнительная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» составлена в соответствии с Законом Российской Федерации "Об образовании в Российской Федерации» с учетом изменений, внесенных ФЗ от 03.02.2014 № 11-ФЗ,15-ФЗ и Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018г. №196 « ОБ утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа дополнена и расширена разделами методических рекомендаций Л.А.Карпенко, И.А.Винер, В.А.Савицкий, Э.П. Аверкович, в связи с удовлетворением возрастающих потребностей детей 4-6 лет города в занятиях художественной гимнастикой, формировании у них музыкальной культуры и хореографии уже в детском возрасте.

Данная программа **адаптирована** для условий Центра физического развития и возрастных особенностей девочек 4-6 лет.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по художественной гимнастике отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**. В процессе занятий художественной гимнастикой воспитанницы получают комплекс полезных знаний и навыков, разучат танцевальные композиции, музыкальные игры.

Новизной данной программы является введение раздела «Музыкальные игры» (игры, музыка, элементы танцев).

Актуальность программы состоит в решении проблемы удовлетворения желания родителей и детей в более качественном физическом развитии девочек для дальнейших занятий художественной гимнастикой в бюджетных группах по основным программам, так как данная программа составлена с учетом нормативных требований, научных и методических разработок по подготовке гимнасток в последние годы. В программе учтены основные ценности и цели

дополнительного образования по физическому развитию детей Великого Новгорода.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы направлена на гармоничное развитие детей с использованием танцевальных, игровых и соревновательных методов и обусловлена тем, что элементарные танцевальные движения и музыкальные игры являются основополагающими.

Данная программа составлена с учетом рекомендаций по возрастной физиологии, психологии, педагогике, спортивной медицине, гигиене, а также передового опыта обучения и тренировки детей. В нее включены движения и упражнения, которые выполняются в разных исходных положениях, в разном темпе и направлены на развитие чувства ритма, координации движений, гибкости, силы, быстроты, прыгучести, выносливости, функции равновесия, танцевальной памяти, а также для формирования правильной осанки. Таким образом, в программе представлен материал по развитию 7 видов физических способностей.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса начинающих гимнасток на этапе предварительной подготовки в соответствии с возрастом обучающихся.

Цель – создать условия для формирования потребности к систематическим занятиям художественной гимнастикой через повышение уровня общей и специальной физической подготовки, танцевальных элементов, музыкальных игр.

Исходя из цели программы, для создания условий развития мотивации в желании заниматься художественной гимнастикой предусматривается решение следующих **основных задач**:

Оздоровительные:

1. Формировать правильную осанку и содействовать профилактике плоскостопия, сохранять и развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов;
2. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умение согласовывать движения с музыкой, формировать навыки выразительности и пластичности;

Образовательные:

1. Обучать основам техники художественной гимнастики и танцевальных элементов;
2. Развивать мышление и познавательную активность, расширять кругозор;
3. Подведение итогов в форме контрольных испытаний.

Воспитательные:

1. Содействовать физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
2. Воспитывать коммуникативные качества.

Ожидаемый результат – потребность в систематических занятиях художественной гимнастикой, повышение уровня общей физической подготовки, знание музыкальных игр.

Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации

Запись в журнале, занятие, тестирование.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 4-6 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Формы и режим занятий:

Формы: учебно-тренировочные занятия, музыкальные игры, контрольные испытания, показательные выступления.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 астрономическому часу с сентября по май, всего 72 часа.

Место занятий – спортивный зал, зал хореографии.

Формы организации обучения – групповая, наполняемость групп до 15 человек.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются: контрольные испытания.

2. Учебный план

| № п/п | Название темы | Количество часов | | | Формы аттестации, контроля |
|--------------|---|------------------|-----------|-----------|---|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Техника безопасности: | 4 | - | - | |
| 1.1. | Инструкция № 1 по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Гигиена. | | 2 | | Журнал |
| 1.2. | Инструкция № 2 по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Меры предупреждения травм. | | 2 | | Журнал |
| 2. | Теоретическая подготовка: | 1 | | | |
| 2.1. | Историческая справка о развитии различных видов спорта в России и Великом Новгороде. | | 0,5 | | Теоретические занятия |
| 2.2. | Места занятий, оборудование и инвентарь. | | 0,5 | | Теоретические занятия |
| 3. | Практическая подготовка | | | | |
| 3.1. | Общая физическая подготовка: - гимнастические упражнения - лёгкоатлетические упражнения - подвижные игры, музыкальные игры | 25 | | 25 | Учебные занятия |
| 3.2. | Хореографическая подготовка: - Элементы классического танца - Элементы народного танца - Разновидность ходьбы и бега - Прыжки, повороты, равновесия и т.д. | 15 | | 15 | Учебные занятия |
| 4. | Специальная техническая подготовка: | | | | Учебные занятия Контрольные занятия |
| 4.1. | Упражнения без предметов | | | | |
| 4.2. | Упражнения с предметами (скакалка, мяч, акробатика) | 25 | | 25 | |
| 4.3. | Упражнения для туловища и ног | | | | |
| 5. | Контрольные тесты | 2 | | | Промежуточное тестирование Контрольные тесты |
| ИТОГО | | 72 | 10 | 62 | |

Содержание программы

Теоретическая подготовка

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Правила поведения в спортивной школе.

Гигиена одежды и обуви. Закаливание юных гимнасток. Техника безопасности на занятиях художественной гимнастикой.

Понятия о травмах. Причины травматизма на занятиях художественной гимнастикой. Меры предупреждения травм. Страховка, помощь и самостраховка по всем видам многоборья художественной гимнастики.

2. ИСТОРИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Возникновение и развитие художественной гимнастики в России и за рубежом. Особенности художественной гимнастики. Крупнейшие Всероссийские и Международные соревнования.

Практическая подготовка

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Гимнастические упражнения

Строевые упражнения. Стойки «смирно», «вольно»; повороты направо, налево, кругом.

Построения и перестроения: построения в одну шеренгу (по линии), в круг; в две шеренги, в колонну по одному, два, три и четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук. Поднимание и опускание рук в различных направлениях (вперед, в стороны, назад). Быстрые, рывковые движения прямыми и согнутыми руками. Взмахи руками с последующим мягким опусканием их вниз.

Сгибание и выпрямление рук - стоя, сидя, лежа, в упоре присев, в упоре лежа. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные).

Упражнения для мышц шеи и туловища. Повороты головы и туловища. Наклоны головы и туловища вправо, влево, вперед, назад; наклоны туловища вперед с прямой спиной.

Упражнения для мышц ног. Поднимание и махи ногой вперед, назад, в сторону, стоя, сидя, лежа. Сгибание и разгибание ног стоя, сидя, лежа; полуприседы и приседы; выпады вперед, назад, в стороны. Круговые движения ногами - круг одной стоя, сидя, лежа; круговые движения ногами сидя и лежа.

Сочетание движений руками, туловищем, ногами, головой.

Упражнения в лазании Лазание по гимнастической стенке, по наклонной гимнастической скамейке. Перелезание через препятствия (снаряды, и т.п.).

Упражнения в равновесии. Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Переход в сед, в положение лежа на скамейке. Расхождение вдвоем. Бег и прыжки на скамейке.

Упражнение на гимнастической стенке. Стоя лицом, боком и спиной к стенке - поочередные взмахи ногами. Стоя боком или лицом к стенке, нога на 4-5 рейке - наклоны с касанием руками пола. В вися на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног; круговые движения ногами; подтягивание в вися и др. Прыжки на 4-5 рейке со сменой ног.

Лёгкоатлетические упражнения

Ходьба с изменением темпа. Чередование ходьбы с бегом, прыжками (шагом) и преодоление препятствий. Ходьба выпадами.

Бег с изменением темпа и ускорениями.

Прыжки в длину с места.

Подвижные игры, музыкальные игры

Эстафеты с бегом: метание, переноска предметов, преодоление препятствий, прыжки с обручем, со скакалкой.

Музыкальные игры: «Теремок», «Гномик», «Повтори движения», «Делай как я», «Во саду ли в огороде», «Замри», «Удочка» и др.

2. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Элементы классического танца

У опоры изучение

- позиции ног – 1,2,3;
- полуприседания (деми плие) в 1,2,3 позициях (на 4 счёта);
- выставление ноги на носок (батман тандю) по 1,2,3 позициям и всем направлениям;
- махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете) по 3 позиции.

Элементы народного танца

- шаги галопа вперёд, в сторону, назад, в соединении со скачками;
- шаги польки вперёд, назад, с поворотом;
- шаг вальса;
- элементы русской пляски: основной шаг вперёд, назад, скрестный шаг в сторону
- «припадание», «гармошка».

Разновидность ходьбы и бега

- обычная;
- на носках (вперёд, назад, в сторону);
- в полуприседе, в приседе;
- острый шаг на месте;
- приставной;
- попеременный;
- бег медленный и быстрый, на месте, по кругу, змейкой, с высоким подниманием бедра (на месте и с продвижением вперёд).

Прыжки

- со сменой позиций ног по 1,2,3 позициям;
- в полуприседе и приседе;
- подскоки с ноги на ногу на месте и в передвижении;
- толчком двумя прыжок ноги врозь (в стороны);
- прыжок – скачок;
- со сменой ног впереди;

- шагом.

Повороты

- приставлением ноги;
- переступанием;
- скрестным шагом вперёд (назад) на носок, вставая на носки поворот на 180^0 и 360^0 ;
- на одной согнув другую.

Равновесия

- стойка на носках руки на поясе, вперёд, в стороны;
- у опоры: вертикальное равновесие, переднее, боковое (без наклона туловища),
- без опоры: вертикальное равновесие, переднее, боковое (без наклона туловища) руки в стороны.

Упражнения для рук (Пор де бра)

- положения рук – вниз, назад, вперёд, вверх, в сторону;
- поднимание и расслабление рук;
- волна;
- взмахи руками вперёд, в сторону в сочетании с пружинными движениями ногами.

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения без предметов

Упражнения для туловища и ног

- сед ноги врозь, углом, согнувшись, на бедре;
- положение лёжа – на животе, на боку, на спине;
- упоры – упор присев, упор лёжа, упор на коленях, упор сзади на двух, одной руке;
- наклоны вперёд стоя, сидя, в седе ноги врозь;
- круговые движения ногами в положении лёжа на животе, на спине, на боку, в седе;

- из упора на коленях – выгибание и прогибание туловища;
- наклоны назад из стойки на коленях, в стойке ноги врозь, наклоны в стороны, круговые движения туловищем;
- шпагаты.

Упражнения с предметами

Скакалка. Вращая скакалку вперед, назад и в сторону - прыжки толчком обеими и одной; то же с промежуточными прыжками; -то же с одной ноги на другую; прыжки, приседая момент приземления. Прыжки с двойным вращением, скакалки с промежуточными прыжками, во время которых скакалка вращается один раз. Бег с вращением скакалки на каждый шаг под правую или левую ногу. Прыжки с одной ноги на другую с поворотом на 90°. Прыжки на одной, другая назад с махом скакалкой вперед, с поворотом на 180° прыжок на другую, вращая скакалку назад.

Прыжки на обеих и с одной ноги на другую, вращая скакалку вперед и назад петлей; то же, чередуя обычное вращение скакалки с вращением петлей. Махи и круги скакалкой в боковой, лицевой и горизонтальной плоскостях.

Вращая скакалку вперед и назад, шаги галопа вправо и влево; то же на шагах галопа вперед и назад. То же на шагах полька вперед и назад. "Веревочка» вращая скакалку вперед и назад» Двойная «веревочка», вращая скакалку вперед и назад.

Мяч. Броски мяча вверх двумя руками; то же одной рукой; то же с пружинными движениями ногами. Переброска мяча из одной руки в другую с пружинными движениями ногами. Переброска мяча из одной руки в другую по дуге над головой с пружинными движениями ногами. Броски мяча вперед и вверх на бегу. Передавая мяч из руки в руку за спиной, поворот переступанием на 180°. Отбив мяча о пол одной рукой, поймать двумя. Отбив мяча двумя руками, поймать одной. Отбив мяча правой рукой слева, поймать левой; то же с другой стороны. «Шаг польки» небольшой прыжок на обе, отбить мяч двумя о пол перед собой, выпрямиться и поймать мяч одной рукой. Броски мяча в сочетании с отбивом о пол. Бросок мяча вверх одной и двумя руками» продвигаясь вперед, в

сторону, назад. Броски мяча под плечо двумя руками, с пружинными движениями догами. Броски мяча под руку. Броски мяча вверх-вперед на прыжке шагом и на прыжке со сменой согнутых ног впереди. Переброска мяча из одной руки в другую по дуге над головой на шагах польки. Отбив мяча о пол с последующей переброской его из одной руки в другую на шагах польки. Отбив мяча о пол в сочетании со скачками вперед. Отбив мяча вверх тыльной стороной кистей. Передача мяча из одной руки в другую за спиной с шагом в сторону и с поворотом переступанием на 380°. Отбив мяча о пол и на скрестном повороте на 360° (переступанием) на носках поймать двумя руками. Различные соединения из бросков и отбивов мяча о пол в сочетании с шагами польки, прыжками и бегом.

Акробатика. Кувырки вперед и назад. Кувырок в сторону в стойку на колено, другую в сторону на носок, руки в сторону. Кувырок назад через плечо в упор стоя на колено, другую назад. Стойка на лопатках с опорой руками о поясницу. Мост из положения лёжа и поворот в упор присев.

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Выполнить на оценку «хорошо» контрольные тесты (Приложение 1). Май месяц.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЯСНЕНИЯ:

1. Использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности. Основными принципами специальной физической подготовки являются: соразмерность (сбалансированное развитие физических качеств), сопряженность (применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики), опережение (опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке).

2. Для стимулирования деятельности учащихся используются активные методы обучения, воспитания и контроля.

Все разделы программы объединяет игровой и соревновательный методы проведения занятий. Данные методы придают учебно-воспитательному процессу

привлекательную форму, облегчают процесс запоминания и освоение материала, повышают эмоциональный фон занятий.

3. Музыкальное сопровождение по принципу доступности: восприятие, соответствие темпа движения и ритма музыки, что облегчает работу с детьми и выполнение детьми упражнений.

4. Гимнастические упражнения с предметами выполняются без страховки только после полного освоения техники данного упражнения, приобретения навыков сохранения равновесия.

5. Обучение гимнастическим и хореографическим упражнениям осуществляется на занятиях и вне занятий, при индивидуальной работе над движениями, чтобы помочь каждому ребёнку. При этом необходимо учитывать возраст ребёнка, его физиологические особенности, состояние опорно-двигательного аппарата и физическую подготовленность.

4. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Требования к тренерам-преподавателям по ВСФГС

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

| | | |
|-----|-------------------------------------|-------|
| 1. | Гимнастический зал, зал хореографии | 2шт. |
| 2. | Ковёр для вольных упражнений 12х12 | 1шт. |
| 3. | Канат для лазания | 1шт. |
| 4. | Скамейка гимнастическая | 3шт. |
| 5. | Пианино | 1шт. |
| 6. | Стенка гимнастическая | 4шт. |
| 7. | Мяч резиновый (15-20см.) | 15шт. |
| 8. | Обруч гимнастический | 15шт. |
| 9. | Скакалка гимнастическая | 15шт. |
| 10. | Мат поролоновый | 3шт. |
| 11. | Музыкальный центр | 1шт. |
| 12. | Пылесос | 1шт. |
| 13. | Костюм гимнастический | 15шт. |
| 14. | Туфли гимнастические | 15шт. |

6. Перечень информационного обеспечения:

1. Абрамова О.А., Акопян А.О., Дахновский В.С. Психологическая подготовка к соревнованиям. // Детский тренер, 2006 №2, с 64-71.
2. Воронцова М.Э. Профессиональное самосознание как средство формирования компетентности будущих тренеров. //Детский тренер, 2006 №2, с 97-101.
3. Гимнастика. Учебник для студ. высш. пед. учебн. заведений. М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2002.- 448 с.
4. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие. Кубанская Государственная академия физической культуры. М., 2001.
5. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой. ГАФК им. П.Ф. Лесгафта.,1998.
6. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. М., «Физкультура и спорт», 1984.
7. Мухина В.С. Возрастная психология: учебник для студ. высш. заведений / В.С. Мухина. – 10-е изд., перераб. и доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 608 с
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать /Н.Г.Озолин.- М.: Астрель: АСТ, 2006.-863 с.
9. Психопедагогика спорта [Текст]. / Г.Д. Горбунов. – 2-е изд., перераб. и доп., – М., Советский спорт, 2006. - 296с
10. Теория и методика физической культуры: Учебник для высш. спец. физкультурных учебных заведений. М.: РГАФК, 2002.
11. Художественная гимнастика. Учебник /Под ред. Л.А. Карпенко. Всероссийская федерация художественной гимнастики. М., 2003.
12. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 480 с.
13. Шендрик И.Г. Самореализация личности в контексте проектирования образования. //Педагогика, 2004 №4, с.36-42.
14. Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте»- Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224 с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА:

1. Барышникова Т. Игры на воздухе, - СПб.: «Кристалл» «Корона принт» 1998г.
2. Гаврилова Е.С. Музыкальные игры, - СПб.: 2005г.
3. Деркач А.А, Исаев А.А. Творчество тренера - М.: Физкультура и спорт, 1982г.
4. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой, -Москва, 2007.
5. Карпенко Л.А. Избранное из новейших исследований по художественной гимнастике (выпуск 1), Санкт-Петербург, 2008.
6. Кенеман А.В., Осокина Т.И. Детские народные подвижные игры, - М.: «Просвещение» «Владос», 1995г.
7. Леднев В.С. Содержание образования: сущность, структура, перспективы. – М., 1991г.
8. М.Л. Лазарев, Программа «Здравствуй» - М.: «Просвещение», 2003г.
9. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет. Методическая разработка для тренеров, Москва, 2001г.
10. Новиков Е.Г. Ж. «Физкультура и спорт», Москва, 2008г.
11. Осокина Т. И., Методические рекомендации, - М.: «Просвещение» «Владос», 1998г.
12. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет, - М.: «Просвещение» , 1998г.
13. Поташник М.М. В поисках оптимального варианта. – М.: Педагогика, 1988г.
14. Художественная гимнастика. Учебное пособие для институтов физической культуры, под общей ред. Л. П. Орлова. ФиС, 1965.
15. Шишкарёва Ю. Н. Художественная гимнастика. ФиС, 1976.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ВОСПИТАННИКОВ

1. Кенеман А.В., Осокина Т.И. Детские народные подвижные игры, - М.: «Просвещение» «Владос», 1995г.
2. Эриксон Э. Детство и общество. - СПб: Фонд Университетская книга, 2007г.
3. Яковлева Л.С. Хореография для маленьких - М.: «Просвещение» , 2002г.

Приложение 1

Контрольные тесты, определяющие общую физическую и специально-техническую подготовленность учащихся

| Показатели физической подготовленности | «3» | «4» | «5» |
|--|---|--|--------------------------------|
| Мост из положения лежа | Руки и ноги сильно согнуты | Слегка согнутые руки и ноги | Мост с прямыми руками |
| Прыжки в длину с места | 70 | 80 | 90 |
| Равновесие «проба Ромберга» (сек.) | 3 | 4 | 5 |
| Прыжок со сменой ног | Смена ног (слегка согнутых) ниже 45° | Смена ног (слегка согнутых) выше 45° | Смена прямых ног на уровне 90° |
| Наклон вперед, сидя на полу «складка» | Прямые ноги, расстояние между туловищем и ногами 13-20 см | Прямые ноги, расстояние между туловищем и ногами 8-12 см | Касание грудью прямых ног |
| Шпагаты | С опорой руками о пол | Неполное касание, расстояние до пола 10 см | Полное касание бедрами пола |

Учащиеся, набравшие не менее 18 баллов, считаются освоившими программу.

Календарный учебный график

| № п/п | Месяц (8занятий) | Время проведения | Форма занятий | Кол-во часов | Тема занятий | Место проведения | Форма контроля |
|-------|------------------|------------------|--|--------------|--|------------------|---------------------------------|
| 1 | По расписанию | По расписанию | Рассказ-беседа | 1 | Инструкция № 1 по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Гигиена | Зал хореографии | опрос |
| 2 | По расписанию | По расписанию | Рассказ-беседа | 1 | Инструкция № 2 по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Меры предупреждения травм. | Зал хореографии | опрос |
| 3 | По расписанию | По расписанию | Рассказ-беседа | 0,5 | Историческая справка о развитии различных видов спорта в России и Великом Новгороде. | Зал хореографии | опрос |
| 4 | По расписанию | По расписанию | Рассказ-беседа | 0,5 | Места занятий, оборудование и инвентарь. | Зал хореографии | опрос |
| 5 | По расписанию | По расписанию | Тренировочное упражнение | 30 | Гимнастические упражнения, лёгкоатлетические упражнения, подвижные игры, музыкальные игры | Зал хореографии | опрос, тренировочное упражнение |
| 6 | По расписанию | По расписанию | Тренировочное упражнение | 10 | Элементы классического танца, Элементы народного танца, Разновидность ходьбы и бега, Прыжки, повороты, равновесия и т.д. | Зал хореографии | тренировочное упражнение |
| 7 | По расписанию | По расписанию | Тренировочное упражнение | 10 | Упражнения без предметов | Зал хореографии | тренировочное упражнение |
| 8 | По расписанию | По расписанию | Тренировочное упражнение | 10 | Упражнения с предметами (скакалка, мяч, акробатика) | Зал хореографии | тренировочное упражнение |
| 8 | По расписанию | По расписанию | Тренировочное упражнение | 5 | Упражнения для туловища и ног | Зал хореографии | тренировочное упражнение |
| 10 | По плану | По расписанию | Промежуточно е тестирование. Контрольные тесты | 4 | Контрольные тесты | Зал хореографии | тренировочное упражнение |