

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 10»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

Молодогвардейская ул., 119, г. Самара, Россия, 119,

тел. \ факс: 3336743, e-mail:

fkdslo@mail.ru

Принято на заседании Совета Школы

МБУ ДО «ДЮСШ № 10»

г. о. Самара

Протокол № 8 от 13 августа 2021

года



Утверждено

Директор МБУ ДО

«ДЮСШ № 10» г. о. Самара

А.В. Справчиков

13 августа 2021 года

## Учебная программа

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
на этапе спортивно - оздоровительного направления**

**(ознакомительная)**

**Для детей и подростков 4 – 17 лет**

**Срок обучения – 1 год**

**Разработчики программы:**

**Астанина Т. А., Серединская С. А., Сотников М. И.,  
тренеры-преподаватели МБУ ДО «ДЮСШ № 10» г. о. Самара**

**Самара  
2021 год**

## **Паспорт дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на этапе спортивно - оздоровительного направления (ознакомительный)**

По направленности – физкультурно-спортивная

Уровень освоения содержания - ознакомительный

По степени профессионализации - функциональной грамотности и общекультурной компетенции.

По форме организации детских формирований - групповая

Форма обучения - очная

По возрасту обучения детей – младшего и среднего, старшего школьного возраста (4-17 лет).

По приоритетному целеполаганию - развивающая.

По срокам реализации программы – 1 год.

По масштабу - учрежденческая.

По контингенту обучающихся - общая.

По степени авторского вклада программа - адаптированная.

### **Нормативная база программы.**

· Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

· Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р)

· Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)

· Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

· Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28. Об утверждении [санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"](#)

· Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»

· Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

· «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ).

· Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

· Поручение Президента Российской Федерации от 02.10.2007г. №ПР-1766 «О

развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России». Дополнительная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп (далее - Программа) разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №Э29-ФЗ (ред. от 07.06.2013), приказами Министерства спорта Российской Федерации, Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе. В Нормативной части Программы сформулированы задачи деятельности учреждения, режимы тренировочной работы, условия зачисления в спортивно - оздоровительные группы и отчисления из них. Методическая часть

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программы отражает особенности подготовки юных фигуристов на спортивно - оздоровительном этапе как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность образовательного процесса определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в спорте, характера и направления различных нагрузок. Приводятся организационно - методические указания, учебный план, программный материал, материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. В спортивно - оздоровительную группу зачисляются дети от 4 до 17 лет, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно - оздоровительная работа, воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств.

**Новизна программы и актуальность** заключается в том, что программа включает новое направление в здоровье сберегающей технологии, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний, программа содействует всестороннему развитию личности, приобщению к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками, что является отличным способом выплеснуть неумную детскую энергию.

**Педагогическая целесообразность программы** обеспечивает применение различных форм, методов и приемов организации учебно-воспитательного процесса, позволяющее организовать физическое воспитание таким образом, чтобы оно обеспечивало ребенку гармоничное культурное и эстетическое развитие, укрепление здоровья, приобщение детей к физической культуре.

### **Цель программы:**

Создание условий для физического и культурно-эстетического развития учащихся, содействие всестороннему развитию личности ребенка.

### **Задачи:**

*Обучающие*

*создать условия для:*

1. Оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки);
2. Формирования навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
3. Благоприятного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
4. Формирования зрительных и слуховых ориентировок;
5. Приобщения к здоровому образу жизни;
6. Обогащения опыта самопознания школьников.

*Развивающие:*

1. Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
2. Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
3. Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой;
4. Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;
5. Развитие графических навыков, крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений);
6. Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

*Воспитательные:*

1. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.
2. Воспитывать трудолюбие, уверенность в себе, дисциплинированность, развивать личностно-волевые качества, ориентировать обучающихся на достижение поставленных целей и задач.
3. Воспитывать эстетические чувства: способность понимать и ценить искусство - физическое, музыкальное и т.д.

*Личностные результаты:*

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- формирование активной гражданской позиции.

*Межпредметные результаты:*

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Возраст обучающихся:**

В группы принимаются дети от 4 до 17 лет, желающие заниматься физическими упражнениями, и не имеющие медицинских противопоказаний.

**Срок реализации программы:**

Программа рассчитана на обучение в объединении сроком на 1 год.

Форма обучения: очная

Форма организации деятельности: групповая.

**Режим занятий.**

Группы дети от 4 лет и старше занимаются 4 часа в неделю – 4 раза в неделю по 1 академическому часу. Всего 144 часа в год. Академический час - 40 минут.

Основными формами работы являются групповые занятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций. Практические - в форме тренировок, мастер классов. Учебный год в Учреждении начинается с первого сентября. Продолжительность учебного года на спортивно-оздоровительном этапе - 36 недель.

На комплектование учебных групп отводится один месяц, начиная с 1-го сентября. Учреждение организует работу с детьми в течение всего календарного года.

**Основными средствами подготовки служат:**

ОФП (общая физическая подготовка)

СФП (специальная физическая подготовка)

Хореографическая подготовка

Теоретическая подготовка

**6. Ожидаемые результаты реализации программы:**

Результатами реализации Программы являются: - формирование знаний, умений и физических навыков;

- выполнение нормативов по ОФП; вовлечение в систему регулярных занятий. Гармоничное развитие физических качеств учащихся. Формирование потребности в здоровом образе жизни, уверенности в себе. Формирование мотивации здорового образа жизни. Развитие творческих способностей, умение выражать свои чувства при помощи танца.

**Критерии и способы определения результативности:  
промежуточная и итоговая аттестация.**

В начале реализации программы проводится:

1. **входная диагностика** по нормативам оценки уровня физических качеств и двигательных способностей детей (оценка идет по контрольным нормативам):

1. **Промежуточная диагностика** в конце первого и второго модуля.

2. **Итоговая диагностика** проводится в конце учебного года по окончании реализации программы. Показатели вводятся в таблицу.

**Формы подведения итогов:**

1. Контрольные нормативы.
2. Собеседование (выявление уровня теоретических знаний).
3. Мастер-классы выпускников.

Подробное описание мониторинга в Приложении 1 - «Мониторинг результативности программы».

**Учебный план программы.  
1 год обучения.**

№ п./п.	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	ОФП (общая физическая подготовка). Теоретическая подготовка.	90	8	82
2	СФП (специальная физическая подготовка)	24	2	22
3	Хореографическая подготовка	30	2	28
4	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>

Содержание изучаемого курса программы.

**1 .ОФП (общая физическая подготовка). Теоретическая подготовка**

**Цель:** познакомить учащихся с понятиями ОРУ, ОФП, развитию скоростных и скоростно - силовых качеств, добиться разносторонней общей физической подготовки с использованием средств хореографических, акробатических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координацию движений, научить этому в условиях наземной подготовки (в зале) с использованием имитационных упражнений, сделать общую физическую подготовку с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных масс. Теоретическую подготовку проводить в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке

органически связывать с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

- **Ожидаемый результат:** учащиеся должны ознакомиться и научиться правильным основам выполнения упражнений ОФП. Получить гармоническое развитие всех мышечных групп, овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Всего	Практика	Теория	Способы отслеживания результатов
1.	<b>ОФП (общая физическая подготовка). Теоретическая подготовка</b>	90	82	8	
2.	Вводное занятие. Теория.			8	
3.	<u>ОФП (общефизическая подготовка).</u>		82		
	Итого	90	82	8	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**1. Вводное занятие. Теория.** – Инструктаж по ТБ. Знакомство с программой, целями, задачами.

### **1. ОФП (общая физическая подготовка). Теоретическая подготовка**

**Теория.** История развития фигурного катания, сведения о строении и функции организма человека, личная и общественная гигиена, закаливание организма, правила поведения на спортивной площадке, предупреждение травматизма, оказание первой помощи.

**Практика.** ОФП – Упражнения по развитию скоростных и скоростно - силовых качеств, общеразвивающие упражнения (ОРУ), упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки, прыжковые упражнения. Упражнения на мышцы брюшного пресса, силу мышц

плечевого пояса, голени, бедер, спортивные игры.

## **2. СФП (специальная физическая подготовка)**

**Цель:** обучение с использованием имитационных упражнений, обучение с использованием средств акробатических, гимнастических упражнений.

Кроме этого, необходимо научиться выполнять комплекс упражнений: хождение в основной позиции, упражнения на равновесие, стоя на одной ноге. Детей должны уметь правильно падать вперед и назад, с использованием гимнастических матов.

**Ожидаемый результат:** учащиеся должны овладеть СФП, с правильным падением вперед и назад, выполнять упражнения: хождение в основной позиции, упражнения на равновесие, стоя на одной ноге.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Всего</b>		<b>Практика</b>	<b>Теория</b>	<b>Способы отслеживания результатов</b>
	<b>СФП (специальная физическая подготовка)</b>	24		22	2	
1.	Теория. Вводное занятие .				2	.



2.	<p>Имитационные упражнения, упражнения на равновесие в основной позиции, равновесие, стоя на одной ноге, перепрыгивания через препятствия, упражнения по подготовке организма к падению, упражнений на развитие координацию движений, техники базовых движений специальной физической подготовки,</p> <p>Промежуточная аттестация</p>			22		
----	---	--	--	----	--	--

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Теория.

Знакомство с программой, целями, задачами. Беседа о СФП.

### СФП (специальная физическая подготовка)

### Практика.

Акробатические, гимнастические упражнения, упражнений на развитие координацию движений, техники базовых движений специальной физической подготовки, имитационные упражнения, полу-приседы и приседы; ходьба приставными шагами; ходьба в полу-приседе.

**Теория.** Правила работы с предметами мяч и скакалка.

## 3. «Хореографическая подготовка»

**Цель:** познакомить учащихся с понятиями хореографии, познакомить с базовым и начальным комплексы пилатеса, научить правильно двигаться, создания условий для достижения высоких спортивных результатов в дальнейшем.

**Ожидаемый результат:** учащиеся должны ознакомиться с терминологией хореографии, научиться основам и базовым шагам, выучить базовые комплексы растяжки рук, ног и спины. Получить понятие о танцевальных

связках и научиться танцевать под музыку. Адекватно воспринимать замечания и советы, как педагога, так и товарищей. Овладеть навыками построения танца и составлением простых, несложных танцевальных композиций.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Всего	Практика	Теория	Способы отслеживания результатов
	<b>« Хореографическая подготовка»</b>	30	28	2	
1.	Вводное занятие. Теория			2	.
2.	Хореографическая подготовка. Основные хореографические позиции (ног, рук, туловища) базовый и начальный комплексы пилатеса, комплексы по растяжке основных мышцы тела человека, простые танцевальные композиции; Упражнения на расслабление, Основной блок (растяжка по методу ПНС: сокращение-расслабление-растягивание) базовые шаги аэробики		28		

7.

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1. Вводное занятие. Теория.

Знакомство с программой, целями, задачами. Беседа о хореографии, пилатесе, оздоровительной аэробике.

#### « Хореографическая подготовка»

**Практика.** Базовые шаги, связки шагов, аэробная заминка, глубокий стретчинг, занятия и упражнения по оздоровительной аэробике, партерные упражнения –

калестеника (на силу мышц брюшного пресса, силу мышц плечевого пояса, силу мышц голени и голеностопного сустава, на силу мышц бедер), составление танцевальных связок, постановка рук, корпуса, Упражнения на расслабление, разучивание и постановка простых танцевальных композиций, разучивание основных хореографических позиций.

**Теория.** Все о хореографии. Правила поведения на спортивных площадках, в спортзале. Предупреждение травматизма, оказание первой помощи.

**Итоговая аттестация.** Оценки уровня физических качеств и двигательных способностей детей (оценка идет по контрольным упражнениям )

**Ожидаемый результат от программы:**

формирование знаний, умений и физических навыков;

- выполнение нормативов по ОФП; вовлечение в систему регулярных занятий. Гармоничное развитие физических качеств учащихся. Формирование потребности в здоровом образе жизни, уверенности в себе. Формирование мотивации здорового образа жизни. Развитие творческих способностей, умение выражать свои чувства при помощи танца.

дети должны овладеть техникой выполнения основных и более сложных элементов, связок, шагов, научиться уметь и выполнять физические упражнения ОРУ и ОФП, уметь выполнять и уметь работать с предметами - скакалкой, мячом.

### **Методическое обеспечение программы.**

1. Используются следующие методы обучения: наглядный, словесный, игровой.
2. Методы воспитательной работы: поощрение, убеждение, соревнование, создание ситуации успеха.

#### **Формы работы.**

*Беседы:*

1. Техника безопасности на занятиях.
2. Правила поведения в спортзале.

*Практикум:*

- 1.Подбор спортивного инвентаря;
- 2.Занятия а в спортзале;
- 3.Занятия с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка, гантели, обруч).

#### **Материально-техническое обеспечение**

1. Для реализации данной программы необходимы:

---

Наименование изделий

---

Ковёр (роллы)

---

Стенка гимнастическая (шведская)

---

Маты гимнастические
Обручи
Мячи набивные
Мячи - фитбол
Скакалка гимнастическая
Скамейка гимнастическая
Музыкальный центр

### **Социологическое и психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса**

Программой предусматривается социологическое и психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса, согласно плану Школы. Педагог может сделать заказ на проведение социологического или психологического исследования в детском объединении по мере возникающих проблем. Проводятся социологические исследования, такие как «Изучение социолого-психологической характеристики детского коллектива», «Изучение потребностей и ожиданий обучающихся» и психологические «Психодиагностика творческого мышления», «Оценка психологического климата в коллективе», «Диагностика личностного роста воспитанника». По результатам диагностики, в случае необходимости, педагогом и психологом Школы проводится коррекционная работа с воспитанниками.

#### ***Инструкция по предупреждению травматизма***

Одежда для занятий должна быть легкой, не стесняющей движения.

1. Уроки проходят в проветриваемом помещении при комфортной температуре.
2. Перед каждым уроком проверять спортивный инвентарь: они должны быть прочными, надежными, не сломанным.
3. Проводить беседы по технике безопасности.
4. При тяжелых случаях травматизма необходимо вызвать врача.
5. После урока менять белье, носки.

#### **Список литературы:**

1. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2003 г.

2. Агапова В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2004г.
3. Варданян А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 1994г.
  4. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989г.
  5. Гришина М.В. «Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов - одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом». Автореф. канд. дисс., М., 1975г.
  6. Горбунова Г.М., Гишина М.В., Ляссотович С.И. и др. «О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию». Метод. письмо, Москва, ВНИИФЕ, 1969г.
  7. Ирошникова Н.И., Жгун Е.. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. - М.: РГАФК, 1995.
  8. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореф. канд. дисс. Омск, 1984г.
  9. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТиПФК №4 М., 2001г.
  10. Корешев И.А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.
  11. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000г.
  12. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.
1. About Levels and Testing. /<http://www.sk8tuff.com/>
2. An Introduction to Figure Skating. /<http://www.webcom.com/dnkort>

Приложение 1

Мониторинг результативности программы.

Требования к уровню подготовки 1 года обучения:

На первом году обучения решаются следующие задачи: На первом году обучения

решаются следующие задачи:

- сформировать у детей желание заниматься;
- обеспечить общую физическую подготовку (ОРУ), танцевальные навыки;
- сформировать первоначальное представление о здоровом образе жизни;
- выработать навыки, быстрого самообслуживания, необходимые для подготовки к занятию и после его окончания.

Сформировать понятие правильной осанки и профилактики осанки.

В этот же период формируется правильное представление о физических упражнениях, участвует в первых контрольных тестах по общефизической - уровень подготовки 1 года обучения:

ОФП (общефизическая подготовка). Общеразвивающие упражнения. (Для рук, ног, туловища, шеи, выполняемые с разной скоростью, амплитудой, ритмом и темпом). Общеразвивающие упражнения: для рук, плечевого пояса, туловищем ног. Сочетание движений руками, ногами и туловищем для выработки координации движений. Те же упражнения из различных исходных положений ног, сидя на полу, лежа. Упражнения для мышц стопы: ходьба на носках (ноги прямые) на полу пальцах, с перекатом с носка на пятку и с пятки на носок, ходьба на наружных и внутренних сторонах стопы; ритмичное поднимание и опускание на носки, и стопу, круговые движения стопы. Ходьба, бег, прыжки: ходьба обычным шагом с различными положениями рук «на плечах, на голову, на поясе, за спину», сохраняя правильную осанку, ходьба, высоко поднимая колени; ходьба с крестным шагом, выпадами, в приседе, приставными шагами. С различным движением рук, ног, туловища.

Прыжки на месте на двух ногах с мягким приземлением, на одной ноге с продвижением. Спрыгивание с высоты 30-40 см с мягким приземлением, прыжки в длину с места, в высоту и длину с небольшого разбега с мягким приземлением на обе ноги. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Упражнения с мячом, направленные на проработку различных групп мышц. правильно падать вперед и назад, с использованием гимнастических матов

СФП (специальная физическая подготовка)

Имитационные упражнения. Упражнения на равновесие. Имитация отталкивания, перепрыгивания через препятствия, упражнения. Акробатические, гимнастические упражнения, упражнений на развитие координацию движений, техники базовых движений специальной физической подготовки, имитационные упражнения, полу-приседы и приседы; ходьба приставными шагами; ходьба в полу-приседе, упражнения на умение правильно падать вперед и назад, с использованием гимнастических матов

Хореографическая подготовка. Основные хореографические позиции (ног, рук, туловища) базовый и начальный комплексы пилатеса, комплексы по растяжке основных мышцы тела человека, простые танцевальные композиции. Упражнения на расслабление, Основной блок (растяжка по методу ПНС: сокращение-расслабление-растягивание) базовые шаги аэробики + добавление прыжков со сменой направления,

танцевальных шагов и простых связок шагов, составление танцевальных связок, постановка рук, корпуса, разучивание и постановка танцев. Упражнения для выработки чувства ритма. Музыкально-ритмические упражнения. Танцевальные движения.

### Приложение N 1

#### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И ИХ ОЦЕНКА ДЛЯ ГРУПП СОГ

№п./п.	Элементы	Кол-во попыток	Требования к выполнению	Оценка
1	цапля	1	На счет 10. Менее 10 счетов	От 1 до 5 баллов
2	Бег 30 м с высокоог старта	1	Свыше 9 сек, до 9 сек.	От 1 до 5 баллов
3	Прыжки на скакалке	1	10 раз подряд менее 10 раз подряд	От 1 до 5 баллов
4	Челночный бег	1	10 раз по 6 метров: за 20 и менее, более секунд	От 1 до 5 баллов

5	шпагаты	1	ноги Правильное выполнение любого шпагата Согнутые колени Шпагат не до пола, колени согнуты	От 1 до 5 баллов
---	---------	---	--	------------------

#### Оценочная таблица результатов итоговой аттестации для групп

№ пп	Элементы	Кол-во попыток	Требования к выполнению	Оценка
1.	Базовые шаги в связке (степ-тач, кикк, джампин - джек,)	2	Под музыкальное сопровождение правильное выполнение шагов	От 1 до 3 баллов
2.	Выполнение упражнений из группы калестеники	1	Пресс 20 сек - от 10 и более раз.	От 1 до 3 баллов
3.	Выполнение	1	Отжимания от пола 20сек, от	От 1 до

	упражнений из группы калестеники		10 раз и более	3 баллов
--	----------------------------------	--	----------------	----------

**Оценочная таблица результатов промежуточной аттестации  
для групп**

<b>№ пп</b>	<b>Элементы</b>	<b>Кол-во попыток</b>	<b>Требования к выполнению</b>	<b>Оценка</b>
1.	Мостик из положения лежа	1	Высокий мостик. Низкий мостик	От 1 до 5 баллов
2.	Подъем ног из. исх. П. лежа на животе	1	10 и менее раз за 20 с 15 и более раз за 20 с	От 1 до 5 баллов
3.	Упражнение на равновесие (ласточка, пистолетик)	1	Держать позицию от 10 секунд и больше. 5 раз на одной ноге, не подставляя другую ногу менее 5 раз или с подставлением свободной	От 1 до 5 баллов