

**Отдел образования администрации
Краснохолмского муниципального округа
Тверской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Краснохолмская спортивная школа»**

Согласованно
совет МБУДО «Краснохолмская сш»
протокол №1 от 21.04.2025 г

УТВЕРЖДАЮ
приказ № 44 от 21.07.2025
директор МБУДО
«Краснохолмская сш»
_____ О.И.Тюрин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНАЯ ХОРЕОГРАФИЯ»**

Направленность – физкультурно спортивная

Уровень – базовый

Возраст обучающихся – от 5 лет и старше

Срок реализации программы – 3 года.

ФИО, должность –Ладыгина Анна Владимировна, тренер – преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1. Нормативно правовая база.....	3
2. Направленность программы.....	4
3. Новизна и актуальность.....	4
4. Отличительные особенности рабочей программ.....	5
5. Адресат программы.....	5
6. Сроки реализации рабочей программы.....	5
7. Форма обучения	5
8. Режим занятий.....	5
II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДОП	5
1. Цели программы.....	5
2. Задачи рабочей программы.....	6
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	6
1. Учебный план.....	6
2. Содержание учебного плана.....	10
IV. ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.....	11
V. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	12
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	12
1. Материально-техническое обеспечение.....	12
2. Информационное обеспечение.....	13
3. Кадровое обеспечение.....	13
VII. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	13
VIII. МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ.....	15
IX. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	16

І.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Нормативно правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

- Приказ Министерства спорта РФ от 1 июня 2021 г. N 398 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивная акробатика"

-Федеральный закон «Об образовании» от 29.12.2012 г. №273 - ФЗ;

1. [СП 2.4.3648-20](#) "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (приложение).

2. [СП 2.4.3648-20](#) "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" с 01.01.2021.

-Об утверждении [санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции \(COVID-19\)"](#)

Спортивная хореография – это программы и комплексы хореографических упражнений,направленные на улучшение спортивных результатов в художественных видах спорта , таких как : фигурное катание,художественная и спортивная гимнастика, синхронное плавание, акробатика, спортивно– бальные танцы. В спортивной хореографии используются элементы из спортивной и художественной гимнастики и акробатики. Большое внимание уделяется хореографии, а в программах

смешанных пар, троек и групп взаимодействию между партнёрами. Соревнования проводятся по нескольким номинациям: индивидуальные (отдельно для мужчин и женщин), смешанные пары, трио и группы. При оценке программы судьями учитывается искусство движений, в которых проявляется не только сила, выносливость, гибкость, а также артистичность исполнения и сложность программы.

Спортивная хореография – спортсмены выступают в категориях: индивидуальные мужские, индивидуальные женские, смешанные пары, тройки и группы (5 спортсменов) а также танцевальная гимнастика.

Спортсмены разделены на возрастные группы: 5—8, 9—11, 12—14 , 15—17 и соревнуются только в своей категории и в своей возрастной группе.

Соревновательная программа гимнаста представляет собой композицию из различных по сложности и содержанию движений и элементов, выполняемых с высокой интенсивностью под музыку. При выполнении программы спортсмен должен выполнить элементы на силу, гибкость, ловкость и выносливость. Задача тренера – поставить танцевально-спортивную вариацию, соответствующую спортивным правилам, наработать базу, дать динамику, найти индивидуальность пары, развить артистизм и эмоциональность, подготовить к выступлениям на соревнованиях.

На различных этапах подготовки этот вид спорта способствует укреплению здоровья и гармоничному развитию функций организма детей и подростков, формированию правильной осанки, развитию общей физической подготовки, способствует развитию хореографических, музыкальных, акробатических навыков, а также морально-волевых качеств.

1. Направленность программы

Рабочая программа « Спортивная хореография» имеет – физкультурно-спортивную направленность.

2. Новизна, актуальность.

Новизна данной программы заключается в том, что она разработана для детей в соответствии с требованиями учебной программы для спортивных школ и использовании в тренировочном процессе инновационного подхода к традиционной методике обучения в нестандартных спортивных залах. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники акробатики в игровых формах.

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня хореография играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают хореографию основным средством физического воспитания детей, и служит базовой подготовкой для других видов спорта. Многообразие акробатических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи

начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания. Преемственность образовательного процесса построена таким образом, что накопленный опыт спортивного мастерства старших акробатов, традиции школы, опыт тренеров передаются младшему поколению.

Педагогической целесообразностью этой программы является систематизация имеющегося опыта, описание рекомендаций, данных в последних нормативных актах и разработка конкретных методических и практических приемов используемых в процессе воспитания и обучения с учетом условий и материально-технической базы.

5. Адресат программы

Возраст участвующих в реализации данной программы с 5 лет и старше. Группы первых этапов обучения набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовки.

6. Сроки реализации рабочей программы

Программа рассчитана на 3 года обучения.

7. Форма обучения

Очная

8. Режим занятий

Программа по «Спортивной хореографии» реализуется на базе МБУДО «Краснохолмская сш». Занятий проводятся в спортивном зале сш , 6 часов в неделю.

II Цель и задачи ДОП

1. Цель программы

1. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, соблюдение здорового образа жизни
2. Овладение обучающимися основами техники современной акробатики, последовательная повышения уровня освоения необходимых навыков
3. Приобретение обучающимися необходимых теоретических акробатических элементов, организации тренировок

Развитие и совершенствование спортивно-силовых и двигательных качеств, осуществление общей физической и специальной физической подготовки юных акробатов. Воспитание необходимых черт личности спортсменов: целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия, коллективизма

2. Задачи рабочей программы.

- Всестороннее развитие личности ребенка.
- Воспитание волевых, скоростно-силовых качеств ребенка, координационных способностей, гибкости, ловкости и выносливости.
- Содействие оздоровлению и укреплению здоровья.
- Обучение ребенка техническим действиям на спортивных снарядах.
- Обучение техническим действиям в акробатике.
- Обучение правилам проведения соревнований, аспектам теоретического обоснования выполнения упражнений, тактике выступлений.
- Обучение основам судейства в акробатике. Знакомство с акробатической терминологией.
- Подготовка ребёнка к участию в соревнованиях по акробатике различного уровня.
- Воспитание умения общаться в коллективе, товарищества, организованности, трудолюбия, чувства собственного достоинства.
- Воспитание творческой инициативной личности.
- Привитие любви к ежедневным занятиям физической культуры и спортом и закаливанию. Устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной акробатикой.

III Содержание программы

1. Учебный план

1.1 Учебный план ГНП-1

№ п/ п	Название темы	количество часов			форма аттестаци и
		всего часов	теория	практика	
1	Общее понятие и положительные эффекты от занятий хореографией. Основные принципы занятий аэробикой. Основные методы и принципы обучения.	12	2	10	сдача норматив ов
2	Основные принципы регулирования нагрузки. Интенсивность, способы ее измерения и повышения. Контроль расхода энергии.	12	2	10	

3	Способы повышения интенсивности на занятиях базовой хореографии. Понятие « шаг», «связка», «квадрат», « комбинация».	14	2	12	
4	Базовые шаги классической хореографии. Терминология.	12	2	10	
5	Техника выполнения шагов. Команды в хореографии.	12	2	10	
6	Основы составления хореографических комплексов.	12	2	10	
7	Музыкальные характеристики. Основы темпа музыкального сопровождения. Комфорт исполнения, симметрия.	16	2	14	
8	Современный танец	16	2	12	
9	Актёрское мастерство	14	2	12	
10	Повороты, вращения	16	2	14	
11	Танцевальная импровизация	16	2	14	
12	Постановочная и репетиционная работа. Концертная деятельность	16	2	14	
13	Изучение клубных танцевальных направлений.	16	2	14	
14	Изучение уличных танцевальных направлений	16	2	14	
15	Сценическая выразительность танца.	16	2	14	

1.2 Учебный план ГПП-2

№ п/ п	Название темы	количество часов			форма аттестаци и
		всего часов	теория	практика	
1	Общее понятие и положительные эффекты от	12	2	10	сдача норматив ов

	занятий хореографией. Основные принципы занятий аэробикой. Основные методы и принципы обучения.				
2	Основные принципы регулирования нагрузки. Интенсивность, способы ее измерения и повышения. Контроль расхода энергии.	12	2	10	
3	Способы повышения интенсивности на занятиях базовой хореографии. Понятие « шаг», «связка», «квадрат», « комбинация».	14	2	12	
4	Базовые шаги классической хореографии. Терминология.	12	2	10	
5	Техника выполнения шагов. Команды в хореографии.	12	2	10	
6	Основы составления хореографических комплексов.	12	2	10	
7	Музыкальные характеристики. Основы темпа музыкального сопровождения. Комфорт исполнения, симметрия.	16	2	14	
8	Современный танец	16	2	12	
9	Актёрское мастерство	14	2	12	
10	Повороты, вращения	16	2	14	
11	Танцевальная импровизация	16	2	14	
12	Постановочная и репетиционная работа. Концертная деятельность	16	2	14	
13	Изучение клубных танцевальных направлений.	16	2	14	
14	Изучение уличных танцевальных направлений	16	2	14	
15	Сценическая выразительность танца.	16	2	14	

1.3 Учебный план ГНП-3

№ п/ п	Название темы	количество часов			форма аттестаци и
		всего часов	теория	практика	
1	Общее понятие и положительные эффекты от занятий хореографией. Основные принципы занятий аэробикой. Основные методы и принципы обучения.	12	2	10	сдача норматив ов
2	Основные принципы регулирования нагрузки. Интенсивность, способы ее измерения и повышения. Контроль расхода энергии.	12	2	10	
3	Способы повышения интенсивности на занятиях базовой хореографии. Понятие « шаг», «связка», «квадрат», « комбинация».	14	2	12	
4	Базовые шаги классической хореографии. Терминология.	12	2	10	
5	Техника выполнения шагов. Команды в хореографии.	12	2	10	
6	Основы составления хореографических комплексов.	12	2	10	
7	Музыкальные характеристики. Основы темпа музыкального сопровождения. Комфорт исполнения, симметрия.	16	2	14	
8	Современный танец	16	2	12	
9	Актёрское мастерство	14	2	12	

10	Повороты, вращения	16	2	14	
11	Танцевальная импровизация	16	2	14	
12	Постановочная и репетиционная работа. Концертная деятельность	16	2	14	
13	Изучение клубных танцевальных направлений.	16	2	14	
14	Изучение уличных танцевальных направлений	16	2	14	
15	Сценическая выразительность танца.	16	2	14	

2. Содержание учебного плана

2.1 Содержание учебного плана ГПП-1

1	Общее понятие и положительные эффекты от занятий хореографией. Основные принципы занятий аэробикой. Основные методы и принципы обучения.
2	Основные принципы регулирования нагрузки. Интенсивность, способы ее измерения и повышения. Контроль расхода энергии.
3	Способы повышения интенсивности на занятиях базовой хореографии. Понятие « шаг», «связка», «квадрат», « комбинация».
4	Базовые шаги классической хореографии. Терминология.
5	Техника выполнения шагов. Команды в хореографии.
6	Основы составления хореографических комплексов.
7	Музыкальные характеристики. Основы темпа музыкального сопровождения. Комфорт исполнения, симметрия.
8	Современный танец
9	Актёрское мастерство
10	Повороты, вращения
11	Танцевальная импровизация
12	Постановочная и репетиционная работа. Концертная деятельность
13	Изучение клубных танцевальных направлений.
14	Изучение уличных танцевальных направлений
15	Сценическая выразительность танца.

2.2 Содержание учебного плана ГПП-2

1	Общее понятие и положительные эффекты от занятий хореографией. Основные принципы занятий аэробикой. Основные методы и принципы
---	--

	обучения.
2	Основные принципы регулирования нагрузки. Интенсивность, способы ее измерения и повышения. Контроль расхода энергии.
3	Способы повышения интенсивности на занятиях базовой хореографии. Понятие « шаг», «связка», «квадрат», « комбинация».
4	Базовые шаги классической хореографии. Терминология.
5	Техника выполнения шагов. Команды в хореографии.
6	Основы составления хореографических комплексов.
7	Музыкальные характеристики. Основы темпа музыкального сопровождения. Комфорт исполнения, симметрия.
8	Современный танец
9	Актёрское мастерство
10	Повороты, вращения
11	Танцевальная импровизация
12	Постановочная и репетиционная работа. Концертная деятельность
13	Изучение клубных танцевальных направлений.
14	Изучение уличных танцевальных направлений
15	Сценическая выразительность танца.

2.3 Содержание учебного плана ГПП-3

1	Общее понятие и положительные эффекты от занятий хореографией. Основные принципы занятий аэробикой. Основные методы и принципы обучения.
2	Основные принципы регулирования нагрузки. Интенсивность, способы ее измерения и повышения. Контроль расхода энергии.
3	Способы повышения интенсивности на занятиях базовой хореографии. Понятие « шаг», «связка», «квадрат», « комбинация».
4	Базовые шаги классической хореографии. Терминология.
5	Техника выполнения шагов. Команды в хореографии.
6	Основы составления хореографических комплексов.
7	Музыкальные характеристики. Основы темпа музыкального сопровождения. Комфорт исполнения, симметрия.
8	Современный танец
9	Актёрское мастерство
10	Повороты, вращения
11	Танцевальная импровизация
12	Постановочная и репетиционная работа. Концертная деятельность
13	Изучение клубных танцевальных направлений.
14	Изучение уличных танцевальных направлений
15	Сценическая выразительность танца.

IV Планируемый результат

Обучающийся должен знать:

- историю возникновения и развития хореографии
- обзор развития хореографии в России;
- особенности гимнастики;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль;
- методику спортивной тренировки, планирование, построение разминки;
- понятие о технике хореографии; -морально-волевой облик спортсмена;

Обучающийся должен уметь:

- показывать комплексы физических упражнений и на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия и обучать других выполнению этих комплексов;
- углублённо разучивать акробатические и гимнастические упражнения;
- участвовать в спортивных праздниках и соревнованиях;
- проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- вести дневник самонаблюдения за физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий хореографией.

V Календарный учебный график

№п/п	год обучения	дата начала занятия	дата окончания занятия	кол-во учебных недель	кол-во учебных дней	кол-во часов	режим занятий	срок проведения аттестации
1	2025-2026гг.	01.09 2025г	22.05.2026г	36	108	216	3 раза в неделю	сентябрь декабрь май
2	2026-2027гг.	01.09 2026г	21.05.2027г	36	108	216	3 раза в неделю	сентябрь декабрь май
3	2027-2028гг.	01.09 2027г	26.05.2028г	36	108	216	3 раза в неделю	сентябрь декабрь май

VI Условия реализации программы

1. Материально техническое обеспечение

- 1.гимнастические маты
- 2.поролоновые маты
- 3.свисток
- 4.шведские стенки
- 5.скакалки

- 6.мячи
- 7.обручи
- 8.туристические коврики
- 9.стойки гимнастические
10. круглый батут
- 11.гимнастические палки
12. ленточки

2. Информационное обеспечение

3. Кадровое обеспечение

тренер – преподаватель Ладыгина Анна Владимировна;

опыт работы : 3 года

образование : среднее - специальное.

VII Форма аттестации и оценочные материалы

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности, занимающихся для перехода в следующую группу, являются:

- регулярность в посещении занятий;
- рост физической (по итогам контрольных тестов) и психологической подготовленности занимающихся;
- своевременный выход на зачёты;
- достижение положительных результатов в соревнованиях, позитивные отзывы родителей о процессе обучения;
- создание коллектива единомышленников среди занимающихся.

Критериями оценки достижений ребенка является выступление на соревнованиях различного уровня и показательные выступления учащихся групп. Оценка качества и уровня тренировочных занятий является сдача нормативов по ОФП и достижения в спортивных соревнованиях. Одним из основных критериев оценки результатов занятий должны служить изменения в состоянии здоровья занимающихся - отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы (если таковы имелись) по результатам ежегодного всестороннего обследования в поликлинике.

Оценочные материалы

- входной контроль
- текущий контроль
- промежуточный контроль
- итоговый контроль

Контрольные нормативы ГНП-1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
----------	------------	-------------------	----------

			Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6.4	6.8
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+1	+3
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	не менее	
			110	105
Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	И.п – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	количество	не менее	
			2	1
2.2	И. п – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положении «угол». Фиксация положения	с	не менее	
			18	14
2.3	Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы	с	не менее	
			5	7

Контрольные нормативы ГНП-2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6.2	6.4
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+4	+8
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	не менее	
			120	115
Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	И.п – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	количество	не менее	
			5	4

2.2	И. п – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положении «угол». Фиксация положения	с	не менее	
			22	18
2.3	Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы	с	не менее	
			8	10

Контрольные нормативы ГНП-3

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6.0	6.2
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+8	+10
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	не менее	
			125	120
Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	И.п – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	количество	не менее	
			7	6
2.2	И. п – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положении «угол». Фиксация положения	с	не менее	
			25	20
2.3	Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы	с	не менее	
			10	12

VIII Методический материал

– особенности организации образовательного процесса: очно,

- методы обучения (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский проблемный; игровой, дискуссионный, проектный и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);
- формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая;
- формы организации учебного занятия: акция, беседа, встреча с интересными людьми, игра, открытое занятие, соревнование.
- педагогические технологии: индивидуализация обучения, групповое обучение, коллективное взаимообучение, программированное обучение, разноуровневое обучение, развивающее обучение, проблемное обучение, игровая деятельность, коммуникативное обучение, коллективная творческая деятельность, здоровье сберегающая и др.;
- алгоритм учебного занятия – краткое описание структуры занятия и его этапов;
- дидактические материалы – раздаточные материалы, инструкционные, задания, упражнения и т.п.

IX. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Азбука танцев / Автор-сост. Е.В. Диниц, Д.А. Ермаков, О.В. Иванникова. - М.: АСТ: Сталкер, 2005
2. Барышникова Т. «Азбука хореографии» М., Рольф 2001 г..3.
4. Касаткина Л.В .Танец – это жизнь . Санкт – Петербург , 2010г.
5. Козина Д. Танцуйте с нами / Козина Д. // Воспитание школьников. - 1999. - № 3.
- 6.Мищенко В .А . Спортивные бальные танцы для начинающих . Москва , 2007г.
7. Ромм В. В. «Танец и здоровье», МСА, 2005 г.
- 8.Смит Л «Танцы. Начальный курс» М., Астрель 2001г.