

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МО «СУДОГODСКИЙ РАЙОН»  
ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»

РАССМОТREНО:

Методическим советом МБУ ДО ЦВР  
Протокол № 3 от 14.08.2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО ЦВР

И.Е. Курышева

Приказ № 90 от 14.08.2025г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«В мире пластики и грации»**  
*Направленность – художественная*  
*Уровень сложности - углубленный*  
*Возраст обучающихся: 6 – 18 лет*  
*Срок реализации: 6 лет*

Автор-составитель: Павлухина Елена Михайловна  
педагог дополнительного образования

г. Судогда  
2025 г.

## Содержание программы

### РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.....	3
1.1 Нормативно-правовое обеспечение программы.....	3
1.2 Направление, актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.....	4
1.3 Цель и задачи .....	4
1.4 Возраст детей продолжительность программы .....	5
1.5 Формы учебной работы.....	5
1.6 Планируемые результаты .....	6
1.7 Механизм оценки полученных знаний, формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы .....	8
2.Учебный план .....	9
3. Содержание курса.....	12

### РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

4. Календарный учебный график .....	30
5. Методическое обеспечение программы .....	31
6. Список литературы.....	33
7. Приложения к программе.....	34

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### **1.Пояснительная записка**

Система дополнительного образования детей, получившая широкое распространение, приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно-нравственное воспитание детей.

Не надо быть особенно наблюдательным, чтобы определить, занимается ли ребёнок физкультурой, спортом, танцами. Дети, в распорядке дня которых есть эти занятия, подтянуты, стройны, ловки в движениях, и, как правило, естественны и раскованы в общении.

Программа «В мире грации и пластики» направлена на обучение детей хореографии, гимнастике и акробатике, элементам художественной гимнастики, а также основам актерского мастерства и нацелена на формирование у учащихся культуры здорового образа жизни процессе образовательной деятельности. Разнообразие видов гимнастики и танца позволяет заниматься детям с различными физическими данными. Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятие хореографией помогают детям, пришедшим в студию, снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления, а также воспитать в себе выносливость, скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, что необходимо не только для занятием танцем, но и для здоровья в целом.

Обучение происходит в режиме избирательности, с учётом физических способностей каждого ребёнка.

### **1.1 Нормативно-правовое обеспечение программы:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года"
5. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016г.)
6. Распоряжение Правительства РФ от 15 мая 2023года №1230-р «Об утверждении прилагаемых изменений, которые вносятся в распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 мая 2022г. №678-р (Собрание законодательства РФ, 2022, №15, ст.2534)

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);
9. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

## **1.2 Направление, актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.**

Направленность данной программы художественная.

**Актуальность** данной программы заключается в возможности компенсировать недостаток двигательной активности, что способствует гармоничному и всестороннему развитию детей и непосредственно отражается и на интеллектуальном развитии ребёнка.

**Новизной** данной программы является отказ от механической системы выполнения упражнений, проведение занятий с эмоциональной нагрузкой, связанной с восприятием красоты и гармонии в природе, обеспечение возможности самостоятельно создавать движения на основе двигательного опыта и мотива, побуждение к творческой деятельности, использование верbalных средств для увлечения ребёнка предметом действия и самим действием. Полное отсутствие всякого учебного насилия. Обеспечение возможностей творческого выполнения упражнения.

**Педагогическая целесообразность** программы, заключается в том, что она интегрирует педагогические, психологические, социальные и культурные аспекты и содержит театрально – педагогические технологии, направленные на личностное развитие и социокультурную адаптацию учащихся.

## **1.3 Цель и задачи.**

**Цель программы:** формирование у учащихся культуры здорового образа жизни средствами хореографического искусства, гимнастики, актёрского мастерства в образовательном пространстве студии гимнастики и танца.

### **Программа направлена на решение следующих задач:**

#### **Обучающие:**

- ознакомление с элементами классического танца
- ознакомление с элементами народного танца
- знакомство с историей возникновения танца, гимнастики и театральной деятельности

- расширение двигательного опыта посредством использования и освоения физических, гимнастических, хореографических упражнений (ОФП, СФП );

Развивающие:

- сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств и двигательных способностей учащихся;
- формирование нравственных ориентиров личности, в процессе отношения к своему здоровью;
- развитие координации, подвижности двигательного аппарата, ритмичности, свободы движения;
- развитие навыков межличностной коммуникации как в группе, так и за её пределами;
- развитие двигательной памяти, активной эмоциональной реакции на музыку;
- развитие способностей кратко четко формулировать свои мысли, высказывать своё собственное мнение;
- формирование навыков самосовершенствования, самопознания, самоконтроля

Воспитательные:

- воспитание волевых качеств личности учащихся;
- создание у обучающихся мотиваций для занятий танцами, саморазвития, работы в коллективе;
- воспитание культуры поведения в коллективе и общественных местах;
- формирование активной жизненной позиции.

Структурная особенность данной программы – блочное планирование содержания занятий. В течение учебного года блоки разбиты на несколько тем и чередуются. Тем самым достигается интеграция и разнообразие в деятельности детей.

Запись в студию производится с разрешения врача, а в течение всего периода обучения производиться медицинский контроль.

#### **1.4 Возраст детей и продолжительность программы.**

Настоящая программа рассчитана на 6 лет обучения:

1 год обучения – этап начального образования: производится набор в группу детей 5-7 лет, однако возрастная планка может быть снижена, для детей, у которых явно выражены способности к двигательной деятельности.

2,3,4 год обучения – этап формирования и закрепления основных двигательных умений и навыков (7-10 лет).

5,6 год обучения – этап совершенствования освоенных элементов, коллективное творчество, подготовка к концертной деятельности (11-15 лет).

Набор детей в учебные группы осуществляется с учётом наполняемости. Учебные занятия проводятся в первый год обучения: 1 раз в неделю по схеме 2x35 или 2 раза в неделю по схеме -2x40 мин учебные занятия, 10 мин. перемена (в зависимости от возраста набранной группы); второй год обучения – 2 раза в неделю по схеме 3x40 мин. учебные занятия 10 мин. перемена; третий, четвертый год обучения 2 раза в неделю по схеме 3x40 мин., 10 мин перемена, пятый, шестой год обучения – 3 раза в неделю 3x40 мин учебные занятия 10 мин. перемена.

Продолжительность программы:

1 год обучения - 144 часа

2 год обучения – 144 часа

3 год обучения – 216 часов

4 год обучения – 216 часов

5 год обучения – 216 часов

6 год обучения – 216 часов

### **1.5 Прогнозируемые результаты**

#### **По окончании первого года обучения:**

- знать и соблюдать основные правила техники безопасности на занятии, в спортивном зале, поведения за кулисами и около сцены;
- владеть основными теоретическими знаниями (история возникновения гимнастики, танца, театрального искусства);
- в полном объёме выполнять основные упражнения ОФП (ходьба, бег, строевые упражнения)
- выполнять комплекс подготовительных упражнений СФП выполнять упражнения на прыгучесть, скорость, выносливость: упоры, седы, перекаты, группировка)
- владеть техникой выполнения акробатических элементов (кувырки вперёд, назад, равновесия)
- владеть основными хореографическими движениями на основе классического танца (равновесия, повороты, упражнения классического экзерсиса из первой, второй, четвёртой и пятой позиций ног, выполнение плие, гранд плие);
- знать правила безопасности и организацию подвижных игр;
- иметь первоначальные знания о средствах исполнительской выразительности (пластика для выражения танцевального образа, использование приёмов для создания художественного образа);
- иметь первоначальные навыки выступления;

#### **По окончании второго года обучения:**

- знать и соблюдать основные правила техники безопасности на занятии, в спортивном зале, поведения за кулисами и около сцены, в ходе конкурсного выступления на сцене, в поездке за пределы города;
- владеть основными теоретическими знаниями (виды гимнастики, танца, основы здорового образа жизни, основные правила гигиены);
- в полном объёме выполнять основные упражнения ОФП (ходьба, бег, строевые упражнения, отжимания, прыжки в скакалку);
- выполнять комплекс подготовительных упражнений СФП (выполнять упражнения с предметом: лента, мяч, обруч)
- владеть техникой выполнения акробатических элементов (уметь самостоятельно составлять акробатические связки);
- выполнять элементы классического танца (махи, полуприседы по первой, второй и третьей позиции, батман);
- знать правила безопасности и организацию подвижных игр;
- иметь первоначальные знания о средствах исполнительской выразительности (пластика для выражения танцевального образа, использование приёмов для создания художественного образа);
- иметь первоначальные навыки выступления;
- иметь стремление к успешности в процессе обучения в студии (достижение определённых результатов - участие в конкурсах)

#### **По окончании третьего года обучения:**

- знать и соблюдать основные правила техники безопасности на занятии, в спортивном зале, поведения за кулисами и около сцены, в ходе конкурсного выступления на сцене, в поездке за пределы города;
- владеть основными теоретическими знаниями (гимнастическая, хореографическая терминология, техника выполнения гимнастических упражнений, знать и понимать негативное влияние вредных привычек на организм и не допускать их появления);
- в полном объёме выполнять основные упражнения ОФП (группировка, кувырок назад, стойка на лопатках, локтях, руках, мост из различных положений);
- выполнять комплекс подготовительных упражнений СФП (выполнять упражнения на прыгучесть, скорость, выносливость: упоры, седы, перекаты, группировка)
- выполнять элементы классического танца (махи, полуприседы по первой, второй и третьей позиции, батман (тандю, тандю жете, ронд де жамб, экзерсис у опоры и в партере);
- уметь самостоятельно составить гимнастическую композицию с музыкальным сопровождением без предмета и с предметом (обруч, лента, мяч);
- знать правила безопасности и организацию подвижных игр;
- иметь первоначальные знания о средствах исполнительской выразительности (пластика для выражения танцевального образа, использование приёмов для создания художественного образа);
- иметь навыки выступления;

#### **По окончании 4 года обучения:**

- знать и соблюдать основные правила техники безопасности на занятии, в спортивном зале, поведения за кулисами и около сцены, в ходе конкурсного выступления на сцене, в поездке за пределы города;
- владеть основными теоретическими знаниями (гимнастическая, хореографическая терминология, техника выполнения гимнастических упражнений);
- в полном объёме выполнять основные упражнения ОФП (группировка, кувырок назад, стойка на лопатках, локтях, руках, мост из различных положений, стойка на руках, переворот боком);
- выполнять комплекс подготовительных упражнений СФП (выполнять упражнения на прыгучесть, скорость, выносливость: упоры, седы, перекаты, группировка)
- уметь самостоятельно составить гимнастическую композицию с музыкальным сопровождением без предмета и с предметом (обруч, лента, мяч);
- владеть основными хореографическими движениями на основе классического танца (равновесия, повороты, упражнения классического экзерсиса из первой, второй, четвёртой и пятой позиций ног, выполнение плие, гранд плие);
- владеть средствами исполнительской выразительности (пластика для выражения танцевального образа, использование приёмов для создания художественного образа);
- иметь навыки выступления (подготовка к концертной деятельности учащихся);

#### **По окончании 5 года обучения:**

- знать и соблюдать основные правила техники безопасности на занятии, в спортивном зале, поведения за кулисами и около сцены, в ходе конкурсного выступления на сцене, в поездке за пределы города;
- владеть основными теоретическими знаниями (гимнастическая, хореографическая терминология, техника выполнения гимнастических упражнений);

- в полном объёме выполнять основные упражнения ОФП (группировка, кувырок назад, стойка на лопатках, локтях, руках, мост из различных положений, стойка на руках, переворот боком);
- выполнять комплекс подготовительных упражнений СФП (выполнять упражнения на прыгучесть, скорость, выносливость: упоры, седы, перекаты, группировка);
- уметь самостоятельно составить гимнастическую композицию без предмета и с предметом (обруч, лента, мяч);
- владеть основными хореографическими движениями на основе классического танца (равновесия, повороты, упражнения классического экзерсиса из первой, второй, четвёртой и пятой позиций ног, выполнение плие, гранд плие);
- владеть средствами исполнительской выразительности (пластика для выражения танцевального образа, использование приёмов для создания художественного образа);
- иметь навыки выступления (подготовка к концертной деятельности учащихся);

#### **По окончании 6 года обучения:**

- знать и соблюдать основные правила техники безопасности на занятии, в спортивном зале, поведения за кулисами и около сцены, в ходе конкурсного выступления на сцене, в поездке за пределы города;
- владеть основными теоретическими знаниями (гимнастическая, хореографическая терминология, техника выполнения гимнастических упражнений);
- в полном объёме выполнять основные упражнения ОФП (группировка, кувырок назад, стойка на лопатках, локтях, руках, мост из различных положений, стойка на руках, переворот боком);
- выполнять комплекс подготовительных упражнений СФП (выполнять упражнения на прыгучесть, скорость, выносливость: упоры, седы, перекаты, группировка);
- уметь самостоятельно составить гимнастическую композицию без предмета и с предметом (обруч, лента, мяч);
- владеть основными хореографическими движениями на основе классического танца (равновесия, повороты, упражнения классического экзерсиса из первой, второй, четвёртой и пятой позиций ног, выполнение плие, гранд плие);
- владеть средствами исполнительской выразительности (пластика для выражения танцевального образа, использование приёмов для создания художественного образа);
- иметь навыки выступления (подготовка к концертной деятельности учащихся);

#### **Контроль за освоением учебного материала**

проводится в форме тестирования, сдачи норматива по ОФП, итоги обучения подводятся на открытых занятиях. Каждый год обучения завершается выступлениями на отчетных концертах, а также осуществляется мониторинг по методике Н.В.Клёновой (индивидуальная карта см. приложение).

Показатели физической подготовленности 1 года обучения.

Физические упражнения	показатель		
	низкий	средний	высокий
Отжимание кол. раз	3	5	7
Подтягивание на низкой	10	15	20

перекладине кол. раз			
Прыжок в длину с места см.	120	145	170
Угол в упоре с.	5	10	15

Показатели физической подготовленности 2 года обучения.

Физические упражнения	показатель		
	низкий	средний	высокий
Отжимание кол. раз	5	7	10
Подтягивание на низкой перекладине кол. раз	15	20	25
Прыжок в длину с места см.	145	170	180
Угол в упоре с.	10	15	20

Показатели физической подготовленности 3 года обучения.

Физические упражнения	показатель		
	низкий	средний	высокий
Отжимание кол. раз	7	10	12
Подтягивание в висе кол. раз	6	8	25
Прыжок в длину с места см.	120	145	190
Угол в упоре с.	5	10	20

## Учебный план

### 1 год обучения

№	Вид деятельности	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	2		2
2.	ОРУ (общеразвивающие упражнения)	1	4	5
3.	ОФП	2	10	12
4.	СФП	2	16	18
5.	Упражнения на развитие гибкости	1	7	8
6.	Упражнение на развитие координации и ловкости		6	6
7.	Акробатические упражнения	1	8	9
8.	Гимнастические связки и комбинации	2	10	12
9.	Упражнения с предметами (лента, мяч, обруч)	2	14	16
10.	Пирамидковые упражнения	1	3	4

11.	Подвижные игры		5	5
12.	Хореографические упражнения (эксерсис опора и партер)	2	15	17
13.	Упражнения на осанку (положение корпуса)		4	4
14.	Актёрское мастерство и сценический костюм	2	4	6
15.	Показательные выступления		4	4
16.	Постановка танцевально-гимнастических и танцевальных композиций, репетиционная деятельность		15	15
	ИТОГО	19	125	144

### 2 год обучения

№	Вид деятельности	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	2		2
2.	ОРУ (общеразвивающие упражнения)	1	4	5
3.	ОФП	2	10	12
4.	СФП	2	16	18
5.	Упражнения на развитие гибкости	1	7	8
6.	Упражнение на развитие координации и ловкости		6	6
7.	Акробатические упражнения	1	8	9
8.	Гимнастические связки и комбинации	2	10	12
9.	Упражнения с предметами (лента, мяч, обруч)	2	14	16
10.	Пирамидковые упражнения	1	3	4
11.	Подвижные игры		5	5
12.	Хореографические упражнения (эксерсис опора и партер)	2	15	17
13.	Упражнения на осанку (положение корпуса)		4	4
14.	Актёрское мастерство и сценический костюм	2	4	6
15.	Показательные выступления		4	4
16.	Постановка танцевально-гимнастических и танцевальных композиций, репетиционная деятельность		15	15
	ИТОГО	19	125	144

### 3 год обучения

№	Вид деятельности	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	2		2
2.	ОРУ (общеразвивающие упражнения)	1	4	5
3.	ОФП	2	18	20
4.	СФП	2	30	32
5.	Упражнения на развитие гибкости	1	10	11
6.	Упражнение на развитие координации и ловкости		6	6

7.	Акробатические упражнения	2	10	12
8.	Гимнастические связки и комбинации	2	18	20
9.	Упражнения с предметами (лента, мяч, обруч)	2	20	22
10.	Пирамидковые упражнения	1	4	5
11.	Подвижные игры		5	5
12.	Хореографические упражнения (эзерсис опора и партер)	4	22	26
13.	Упражнения на осанку (положение корпуса)		4	4
14.	Актёрское мастерство и сценический костюм	5	10	15
15.	Показательные выступления			6
16.	Постановка танцевально-гимнастических и танцевальных композиций, репетиционная деятельность	3	24	27
		27	189	216

#### 4 год обучения

№	Вид деятельности	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	2		2
2.	ОФП	3	22	25
3.	СФП	2	30	32
4.	Упражнения на развитие гибкости	1	10	11
5.	Упражнение на развитие координации и ловкости		6	6
6.	Акробатические упражнения	2	10	12
7.	Гимнастические связки и комбинации	2	18	20
8.	Упражнения с предметами (лента, мяч, обруч)	2	20	22
9.	Пирамидковые упражнения	1	4	5
10.	Подвижные игры		5	5
11.	Хореографические упражнения (эзерсис опора и партер)	4	22	26
12.	Упражнения на осанку (положение корпуса)		4	4
13.	Актёрское мастерство и сценический костюм	5	10	15
14.	Показательные выступления			6
15.	Постановка танцевально-гимнастических и танцевальных композиций, репетиционная деятельность		27	27
	Итого	24	192	216

#### 5 год обучения

№	Вид деятельности	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	4		4
2.	ОФП	3	22	25
3.	СФП	2	30	32

4.	Упражнения на развитие гибкости	1	10	11
5.	Упражнение на развитие координации и ловкости		6	6
6.	Акробатические упражнения	2	10	12
7.	Гимнастические связки и комбинации	2	18	20
8.	Упражнения с предметами (лента, мяч, обруч)	2	20	22
9.	Пирамидковые упражнения	1	4	5
10.	Подвижные игры		5	5
11.	Хореографические упражнения (экзерсис опора и партер)	4	22	26
12.	Упражнения на осанку (положение корпуса)		4	4
13.	Актёрское мастерство и сценический костюм	3	12	15
14.	Показательные выступления			6
15.	Постановка танцевально-гимнастических и танцевальных композиций, репетиционная деятельность		27	27
	Итого	24	192	216

### **6 год обучения**

№	Вид деятельности	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	2		2
2.	ОФП	3	22	25
3.	СФП	2	30	32
4.	Упражнения на развитие гибкости	1	10	11
5.	Упражнение на развитие координации и ловкости		6	6
6.	Акробатические упражнения	2	10	12
7.	Гимнастические связки и комбинации	2	18	20
8.	Упражнения с предметами (лента, мяч, обруч)	2	20	22
9.	Пирамидковые упражнения	1	4	5
10.	Хореографические упражнения (экзерсис опора и партер)	5	29	31
11.	Упражнения на осанку (положение корпуса)		4	4
12.	Актёрское мастерство и сценический костюм	4	6	10
13.	Показательные выступления			6
14.	Постановка танцевально-гимнастических и танцевальных композиций, репетиционная деятельность	4	28	32
	Итого	27	189	216

### **Содержание курса 1 год обучения**

**Блок «Гимнастика с элементами акробатики»**

1.Вводное занятие -2 ч. Правила поведения в группе. Организация учебного процесса. Техника безопасности на занятии. Исторические сведения о предмете (история возникновения гимнастики).

2.Общеразвивающие упражнения – 5 ч.

Теория – 1 ч. Техника выполнения упражнений, терминология.

Практика – 4 ч.

Поэлементное освоение движений головой, туловищем, руками, ногами. Овладение навыками управления своими движениями с учётом их амплитуды, скорости, темпа и ритма.

3.Общая физическая подготовка – 12 ч.

Теория – 2 ч. Техника выполнения упражнений, терминология.

Практика- 10 ч.

Ходьба: формирование правильных навыков ходьбы. Бег: на месте в медленном и быстром темпе, с сохранением правильной осанки. Прыжки: форсирование внимания на изменениях положения тела, прыжки шагом, вспрыгивания на препятствия. Прыжки на обеих ногах на месте с продвижением вперёд, по ориентирам, в длину с места, через скакалку.

4.Специальная физическая подготовка -18 ч.

Теория – 2 ч. Техника выполнения упражнений, терминология.

Практика – 16 ч

Упражнения на растяжку стоя, сидя, лёжа, индивидуально и в парах. Упражнения в равновесии: на одной ноге на полу, на гимнастической скамейке. Ходьба по линии на полу, по гимнастической скамейке. Лазанье, перелезание через препятствия, подтягивания и отжимания.

5.Упражнения на развитие гибкости – 8 ч.

Теория -1 ч.

Техника выполнения упражнений, терминология.

Практика -2 ч.

- ходьба в приседе,
- наклоны вперёд, назад, вправо, влево,
- выпады, полушаги, шаги,
- высокие махи правой и левой ногой,
- широкие стойки на ногах,
- комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища ( в стойках и седах)
- тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах,
- индивидуальные комплексы физических упражнений на развитие гибкости.

6.Упражнения на развитие ловкости и координации – 6 ч.

Теория – 1 ч. Техника выполнения упражнений, терминология.

Практика – 5 ч.

- ходьба по гимнастической скамейке, линии на полу, канату;
- воспроизведение заданной игровой позы;
- жонглирование маленькими предметами;
- равновесия: «ласточка», пируэт (вперёд, назад, вправо, влево);
- передвижения на носках с подскоками и переворотами, передвижения бегом, шагом, прыжками в разных направлениях и по ориентирам;

## 7.Акробатические упражнения – 9 ч.

Теория – 1 ч. Техника выполнения упражнений, терминология.

Практика- 8 ч.

- упоры присев, лёжа, согнувшись;
- седы: на пятках, углом;
- группировка, перекаты в группировке;
- стойка на лопатках: согнув и выпрямив ноги;
- «мост»из положения лёжа, полуспагаты, складки;

## 8. Гимнастические связки и комбинации - 14ч.

Теория – 2 ч. Техника выполнения упражнений, терминология.

Практика – 12 ч.

- соединение нескольких гимнастических упражнений в гимнастическую комбинацию;
- составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастических композиций, разучивание, совершенствование и отработка в целом, с музыкальным сопровождением (репетиционная деятельность);

## 9. Упражнения с предметами – 16 ч.

Теория – 2 ч. Техника выполнения упражнений, терминология.

Практика – 14 ч.

Лента. Хват. Основы техники движения лентой: круги, змейки, спирали, восьмёрки, броски. Выполнение движений лентой в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастических композиций с лентой, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

Обруч. Хваты: двумя руками снаружи, двумя руками изнутри, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Повороты в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Махи и круги обручем по дуге по кругу, восьмёркой и в различных плоскостях. Вращение обруча в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях, слегка согнутой в локтевом суставе рукой, наклоны , выпады, приседания, передвижения шагом. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастической композиции с обручем, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

Мяч. Держание мяча пальцами рук, ладонями, тыльной стороной кистей. Броски и ловля мяча: двумя руками, одной рукой, перебрасывание мяча из одной руки в другую, выкрут с мячом. Составление гимнастических связок с мячом. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастической композиции с мячом, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

## 10.Пирамидковые упражнения – 4 ч.

Теория – 1 ч. Техника выполнения упражнений, терминология.

Практика – 3 ч.

- хваты, поддержки: на бедрах лицевая, под живот, седы, упоры;
- техника выполнения простых акробатических пирамид: в парах, тройках, группах;

## 11. Подвижные игры – 5 ч.

Теория – 1 ч. Правила игры.

Практика – 4 ч.

Игры в кругу, с предметами, с музыкальным сопровождением, эстафеты простые, с преодоление препятствий.

## **Блок «Мир танца: начало пути»**

## 12.Хореографические упражнения – 17 ч

Вводные занятия Теория -2 ч. История возникновения танца, виды танцев:

- классический танец, определённый вид хореографической пластики, система движений призванная сделать тело дисциплинированным, подвижным, прекрасным, терминология классического танца
- народно-сценический танец (характерный танец),
- бальный танец,
- модерн (джаз-модерн)
- эстрадный танец

### Экзерсис – 15 ч.

Теория -2 ч. Техника выполнения упражнений, терминология.

Практика – 13 ч.

Опора: позиции ног классического танца по первой, второй, третьей и пятой позиций, первая невыворотная позиция; шестая позиция;

- понятие опорной и работающей ноги
- позиции рук классического танца: подготовительная, первая, вторая, третья позиции;
- элементарные батманы, простейшие движения рук в связи с движениями головы, прыжки, галоп, подскоки;
- техника выполнения плие.
- подготовка к танцевальным постановкам, композициям;
- постановка танцев, танцевально-гимнастических композиций, репетиционная деятельность.

## 13. Упражнения на осанку- 4 ч.

Практика

- понятие осанка
- постановка корпуса

## **Блок «Основы актёрского мастерства и сценического костюма»**

### 14. Актёрское мастерство -6 ч

Теория -1 ч Актёрское мастерство как средство выразительности в танце.

Практика – 5 ч

1.Внимание: сценическое внимание (это очень активный, сознательный, процесс концентрации воли для познания окружающей действительности, в котором участвуют все системы восприятия: слух, зрение, осязание и обоняние);

Выполнение упражнений на развитие:

- зрительного и слухового внимания,
- памяти,
- наблюдательности,

2. Мышечная свобода

Выполнение упражнений на снятие зажатости и скованности:

- напряжение и расслабление мышц рук, ног, туловища, головы, лица;
- развитие чувства ритма и координацию движения;

3.Фантазия и воображение ( ведущий элемент творческой деятельности):

Выполнение упражнений на развитие

- находчивости и фантазии,

- воображения, образного мышления;
- способности искренне верить в любую воображаемую ситуацию, превращать и превращаться;

#### 15. Показательные выступления – 4 ч.

#### 16. Постановка танцевально-гимнастических и танцевальных композиций, репетиционная деятельность – 15 ч.

### **Содержание курса 2 год обучения**

#### **Блок «Гимнастика с элементами акробатики»**

##### 1. Вводное занятие Теория -2 ч.

Правила техники безопасности на занятии, в спортивном зале, поведения за кулисами и около сцены, в ходе конкурсного выступления на сцене, в поездке за пределы города. Основы здорового образа жизни, личная гигиена, понимание значения двигательной активности (гимнастических и хореографических движений) для развития здорового организма.

##### 2. Общеразвивающие упражнения – 5 ч.

Теория 1 ч Техника выполнения упражнений, терминология.

Практика – 4 ч

Комплексы подготовительных упражнений.

##### 3. Общая физическая подготовка – 12 ч.

Теория- 2 ч Техника выполнения упражнений, терминология

Практика – 10 ч.

Ходьба, бег, челночный бег, бег из различного старта, прыжки через скакалку, строевые упражнения

##### 4. Специальная физическая подготовка -18 ч.

Теория – 2 ч Техника выполнения упражнений, терминология

Практика- 16 ч.

Упражнения на растяжку стоя, сидя, лёжа, индивидуально и в парах. Комплексы ОРУ с дополнительными отягощениями, силовые упражнения в парах; круговая тренировка

##### 5. Упражнения на развитие гибкости – 8 ч.

Теория – 1 ч Техника выполнения упражнений, терминология

Практика- 7 ч

Комплексы упражнений на растягивание, сгибание и прогибание туловища с возрастающей амплитудой движений.

Освоение способов тестирования гибкости и подвижности в суставах.

Комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых и тазобедренных суставов, позвоночника.

Упражнения на подвижность позвоночника.

Индивидуальные комплексы упражнений избирательного воздействия.

##### 6. Упражнения на развитие ловкости и координации – 6 ч.

Теория – 1 ч. Техника выполнения упражнений, терминология

Практика- 5 ч.

Упражнения на усложняющую координацию движений. Прыжки по разметкам на точность приземления. Развитие чувства пространства и времени.

##### 7. Акробатические упражнения –9 ч.

Теория – 1 ч Техника выполнения упражнений , терминология

Практика- 8 ч.

- кувырки вперёд, назад, , перевороты из стойки на лопатках в полуспагат, на колени,
- «мост» стоя, из положения упор присев
- стойка на руках, голове;
- «мост»из положения лёжа, полуспагаты, складки;
- освоение техники переворота боком «колесо»

#### 8. Гимнастические связки и комбинации - 12 ч.

Теория – 2 ч. Техника выполнения упражнений , терминология

Практика- 10 ч.

- соединение нескольких гимнастических упражнений в гимнастическую комбинацию;
- составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастических композиций, разучивание, совершенствование и отработка в целом, с музыкальным сопровождением (репетиционная деятельность);

#### 9. Упражнения с предметами – 16 ч.

Теория – 2 ч Техника выполнения упражнений , терминология

Практика- 10 ч

Лента. Хват. Основы техники движения лентой: круги, змейки, спирали, восьмёрки, броски. Выполнение движений лентой в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастических композиций с лентой, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

Обруч. Хваты: двумя руками снаружи, двумя руками изнутри, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Повороты в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Махи и круги обручем по дуге по кругу, восьмёркой и в различных плоскостях. Вращение обруча в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях, слегка согнутой в локтевом суставе рукой, наклоны , выпады, приседания, передвижения шагом. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастической композиции с обручем, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

Мяч. Держание мяча пальцами рук, ладонями, тыльной стороной кистей. Броски и ловля мяча: двумя руками, одной рукой, перебрасывание мяча из одной руки в другую, выкрут с мячом. Составление гимнастических связок с мячом. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастической композиции с мячом, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

#### 10.Пирамидковые упражнения – 4 ч.

Теория – 1 ч. Техника выполнения упражнений , терминология

Практика-3 ч.

- хваты, поддержки: на бедрах лицевая, под живот, седы, упоры;
- мосты и шпагаты в поддержках;
- техника выполнения акробатических пирамид: в парах, тройках, группах;

#### 11. Подвижные игры – 5 ч.

Теория – 1 ч. Техника выполнения упражнений , терминология

Практика-4ч .

Игры в кругу, с предметами, с музыкальным сопровождением, эстафеты простые, с преодоление препятствий.

### **Блок «Мир танца: начало пути»**

## 12.Хореографические упражнения – 17 ч

### Вводные занятия –

Теория -2ч. История возникновения танца в России, богатство русской хореографии:

- ✓ Хороводы
- ✓ Массовые пляски
- ✓ Славянские обрядовые танцы
- ✓ Экзерсис –15 ч.

Практика- 15 ч

Опора: позиции ног классического танца по первой, второй, третьей и пятой позиций, первая невыворотная позиция; шестая позиция;

- позиции рук классического танца: подготовительная, первая, вторая, третья позиции;
- элементарные батманы, простейшие движения рук в связи с движениями головы, прыжки , галоп, подскоки;
- техника выполнения плие, гранд плие.
- подготовка к танцевальным постановкам, композициям;
- постановка танцев, танцевально-гимнастических композиций, репетиционная деятельность.

## 13. Упражнения на осанку- 4 ч.

Теория – 1 ч Техника выполнения упражнений , терминология

Практика- 3 ч.

-постановка корпуса ( передвижения с предметом на голове, упражнения у стены)

### **Блок «Основы актёрского мастерства и сценического костюма»**

#### 14. Актёрское мастерство - 6 ч

Теория - 2 ч. Сценический костюм. Смысловая нагрузка в танце.

Практика -4 ч.

##### 1.Внимание.

Выполнение упражнений на развитие:

- зрительного и слухового внимания,
- памяти,
- наблюдательности (запоминание и описание внешний вид любого ребенка, предмета)

##### 2. Мышечная свобода

Выполнение упражнений на снятие зажатости и скованности:

- напряжение и расслабление мышц рук, ног, туловища, головы, лица;
- развитие чувство ритма и координацию движения;
- умение владеть своим телом
- умение выполнять заданные позы;

##### 3.Фантазия и воображение (ведущий элемент творческой деятельности):

Выполнение упражнений на развитие:

- находчивости и фантазии,
- воображения, образного мышления;
- способности искренне верить в любую воображаемую ситуацию, превращать и превращаться;
- умения действовать в предлагаемых обстоятельствах;
- Упражнения: звук, движение, мимика
- простейшие этюды

15. Постановка танцевально-гимнастических и танцевальных композиций, репетиционная деятельность – 15 ч.

16. Показательные выступления – 4 ч.

### **Содержание курса 3 года обучения**

#### **Блок «Гимнастика с элементами акробатики»**

1. Вводное занятие Теория -2 ч. Правила техники безопасности на занятии, в спортивном зале, поведения за кулисами и около сцены, в ходе конкурсного выступления на сцене, в поездке за пределы города.

Основы здорового образа жизни, личная гигиена, правила профилактики заболеваний, понятие негативного влияния вредных привычек.

2. ОРУ- 5 (общеразвивающие упражнения)

Теория – 1 ч Техника выполнения упражнений, терминология

Практика- 4 ч.

Комплексы подготовительных упражнений.

3. ОФП – 20 ч.

Теория – 2 ч Техника выполнения упражнений.

Практика- 18 ч

основные упражнения (группировка, кувырок назад, стойка на лопатках, локтях, руках, мост из различных положений);

4. Специальная физическая подготовка -32 ч.

Теория – 2 ч. Техника выполнения упражнений, терминология

Практика- 30 ч

Упражнения на растяжку стоя, сидя, лёжа, индивидуально и в парах. Комплексы ОРУ с дополнительными отягощениями, силовые упражнения в парах; круговая тренировка

5. Упражнения на развитие гибкости – 11 ч.

Теория – 2ч. Техника выполнения упражнений, терминология

Практика- 9 ч.

Комплексы упражнений на растягивание, сгибание и прогибание туловища с возрастающей амплитудой движений.

Освоение способов тестирования гибкости и подвижности в суставах.

Комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых и тазобедренных суставов, позвоночника.

Упражнения на подвижность позвоночника.

Индивидуальные комплексы упражнений избирательного воздействия.

6. Упражнения на развитие ловкости и координации – 6 ч

Теория –1 ч. Техника выполнения упражнений, терминология

Практика- 5 ч.

Упражнения на усложняющую координацию движений. Прыжки по разметкам на точность приземления. Развитие чувства пространства и времени.

7. Акробатические упражнения –12 ч.

Теория –2 ч. Техника выполнения упражнений, терминология

Практика- 10 ч

- кувырки вперёд, назад, перевороты из стойки на лопатках в полуспагат, на колени, -«мост» стоя, из положения упор присев

- стойка на руках, голове;
- «мост»из положения лёжа, полуспагаты, складки;
- освоение техники переворота боком «колесо»

#### 8. Гимнастические связки и комбинации - 20 ч

Теория – 2 ч. Техника выполнения упражнений , терминология

Практика- 18 ч.

- соединение нескольких гимнастических упражнений в гимнастическую комбинацию;
- составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастических композиций, разучивание, совершенствование и отработка в целом, с музыкальным сопровождением (репетиционная деятельность);

#### 9. Упражнения с предметами – 22 ч.

Теория- 2 Техника выполнения упражнений , терминология

Практика – 20 ч

Лента. Хват. Основы техники движения лентой: круги, змейки, спирали, восьмёрки, броски. Выполнение движений лентой в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастических композиций с лентой, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

Обруч. Хваты: двумя руками снаружи, двумя руками изнутри, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Повороты в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Махи и круги обручем по дуге по кругу, восьмёркой и в различных плоскостях. Вращение обруча в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях, слегка согнутой в локтевом суставе рукой, наклоны , выпады, приседания, передвижения шагом. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастической композиции с обручем, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

Мяч. Держание мяча пальцами рук, ладонями, тыльной стороной кистей. Броски и ловля мяча: двумя руками, одной рукой, перебрасывание мяча из одной руки в другую, выкрут с мячом. Составление гимнастических связок с мячом. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастической композиции с мячом, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

#### 10.Пирамидковые упражнения – 5 ч.

Теория – 1 ч Техника выполнения упражнений , терминология

Практика-4 ч.

- хваты, поддержки: на бедрах лицевая, под живот, седы, упоры;
- мосты и шпагаты в поддержках;
- техника выполнения акробатических пирамид: в парах, тройках, группах;

#### 11. Подвижные игры – 5 ч.

Теория – 1 ч Техника выполнения упражнений , терминология

Практика – 4 ч

Игры в кругу, с предметами, с музыкальным сопровождением, эстафеты простые, с преодоление препятствий.

#### Блок «Мир танца: начало пути»

#### 12.Хореографические упражнения – 26 ч

Вводные занятия( теория)

Теория -4 ч:

- ✓ Танцы народов мира (ознакомление)

- ✓ Современная хореография: модерн, контемпорари, вог, свободная пластика  
Практика = 18 ч.  
Экзерсис – 22 ч.  
Опора: позиции ног классического танца по первой, второй, третьей и пятой позиций, первая невыворотная позиция; шестая позиция;  
- позиции рук классического танца: подготовительная, первая, вторая, третья позиции;  
- элементарные батманы, простейшие движения рук в связи с движениями головы, прыжки (по IV позиции) галоп, подскоки;  
- техника выполнения плие, гранд плие.  
- танцевальные этюды: образное восприятие танцевальных сюжетов, перевоплощение в различные образы, взаимодействие друг с другом, подготовка к танцевальным постановкам, композициям;  
- постановка танцевально-гимнастических композиций, репетиционная деятельность.

### 13. Упражнения на осанку- 4 ч.

Теория –1 Ч. Техника выполнения упражнений , терминология

Практика- 3 ч.

-постановка корпуса

### **Блок «Основы актёрского мастерства и сценического костюма»**

#### 14.Актёрское мастерство -15 ч

Теория-2ч.

Мысль-чувство-движение-действие. Индивидуальная органичность и выразительность.

Практика- 13 ч

1.Внимание.

Выполнение упражнений на развитие:

- наблюдательности (запоминание и описание внешний вид любого ребенка, предмета)

2.Мышечная свобода( снятие зажатости и скованности)

Выполнение упражнений на развитие:

- умения владеть своим телом

- умения выполнять заданные позы;

- легкого и быстрого запоминания действия и движения,

- выразительности (жесты , мимика): приветствие, обида , печаль, просьба и т. Д.

3.Фантазия и воображение (ведущий элемент творческой деятельности):

Выполнение упражнений на развитие:

- способности искренне верить в любую воображаемую ситуацию, превращать и превращаться;

- умения действовать в предлагаемых обстоятельствах;

- умений выполнять одни и те же действия в разных обстоятельствах и ситуациях по разному;

- уметь эмоционально выражать мимикой предлагаемые ситуации

- умение выразительно двигаться, использовать знакомые жесты, отождествлять себя с персонажем,

- умение осваивать сценическое пространство, обретать образ, выражение характера героя;

- имитация и сочинение различных необычных движений

- написание либретто

- импровизация
- этюды

15. Постановка танцевально-гимнастических и танцевальных композиций – 27 ч.

16. Показательные выступления – 6 ч.

## **Содержание курса 4 года обучения**

### **Блок «Гимнастика с элементами акробатики»**

1. Вводное занятие Теория -2 ч.

- Правила техники безопасности на занятии, в спортивном зале, поведения за кулисами и около сцены, в ходе конкурсного выступления на сцене, в поездке за пределы города;

- основы здорового образа жизни : понимание значения образа жизни для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учёбе, профилактика заболеваний позвоночника, органов слуха и зрения

2. ОФП – 25 ч.

Теория – 3 ч. Техника выполнения упражнений , терминология

Практика- 22 ч

основные упражнения (группировка, кувырок назад, стойка на лопатках, локтях, руках, мост из различных положений);

3. Специальная физическая подготовка -32 ч.

Теория – 2 ч. Техника выполнения упражнений , терминология

Практика-30 ч.

Упражнения на растяжку стоя, сидя, лёжа, индивидуально и в парах. Комплексы ОРУ с дополнительными отягощениями, силовые упражнения в парах; круговая тренировка

4. Упражнения на развитие гибкости – 11 ч.

Теория – 2 ч. Техника выполнения упражнений , терминология

Практика-9 ч

Комплексы упражнений на растягивание, сгибание и прогибание туловища с возрастающей амплитудой движений.

Освоение способов тестирования гибкости и подвижности в суставах.

Комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых и тазобедренных суставов, позвоночника.

Упражнения на подвижность позвоночника.

Индивидуальные комплексы упражнений избирательного воздействия.

5. Упражнения на развитие ловкости и координации – 6 ч.

Теория 1 ч Техника выполнения упражнений , терминология

Практика -5 ч.

Упражнения на усложняющую координацию движений. Прыжки по разметкам на точность приземления. Развитие чувства пространства и времени.

6. Акробатические упражнения –12 ч.

Теория – 2 ч Техника выполнения упражнений , терминология

Практика-10 ч.

- кувырки вперёд, назад, перевороты из стойки на лопатках в полуспагат, на колени,

- «мост» стоя, из положения упор присев

- стойка на руках, голове;

- «мост» из положения лёжа, полуспагаты, складки;

- освоение техники переворота боком «колесо»

#### 7. Гимнастические связки и комбинации - 20ч.

- соединение нескольких гимнастических упражнений в гимнастическую комбинацию;  
- составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастических композиций, разучивание, совершенствование и отработка в целом, с музыкальным сопровождением (репетиционная деятельность);

#### 8. Упражнения с предметами – 22 ч.

Теория – 2 ч. Техника выполнения упражнений , терминология

Практика- 20 ч.

Лента. Хват. Основы техники движения лентой: круги, змейки, спирали, восьмёрки, броски. Выполнение движений лентой в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастических композиций с лентой, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

Обруч. Хваты: двумя руками снаружи, двумя руками изнутри, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Повороты в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Махи и круги обручем по дуге по кругу, восьмёркой и в различных плоскостях. Вращение обруча в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях, слегка согнутой в локтевом суставе рукой, наклоны , выпады, приседания, передвижения шагом. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастической композиции с обручем, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

Мяч. Держание мяча пальцами рук, ладонями, тыльной стороной кистей. Броски и ловля мяча: двумя руками, одной рукой, перебрасывание мяча из одной руки в другую, выкрут с мячом. Составление гимнастических связок с мячом. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастической композиции с мячом, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

#### 9.Пирамидковые упражнения – 5 ч.

Теория –1 ч. Терминология.

Практика- 4 ч.

– хваты, поддержки: на бедрах лицевая, под живот, седы, упоры;  
- мосты и шпагаты в поддержках;  
- техника выполнения акробатических пирамид: в парах, тройках, группах;

#### 10. Подвижные игры – 5 ч.

Теория –1 ч. Правила игр.

Практика- 4 ч.

Игры в кругу, с предметами, с музыкальным сопровождением, эстафеты простые, с преодоление препятствий.

#### Блок «Мир танца: начало пути»

#### 11.Хореографические упражнения – 26 ч

##### Вводные занятия (теория)

Теория -4 ч:

Современная хореография: модерн, контемпорари, вог, свободная пластика  
Новые течения в хореографии.

Практика.

Экзерсис – 22 ч. Опора: выполнять элементы классического танца ( плие, гранд плие, батман тандю, батман тандю деми, батман жете, махи, полуприседы по I, II, III п.

- Пор де бра ( упражнения для туловища и рук, развивающие гибкость тел, плавность и мягкость рук и координацию движений)
- партерная гимнастика
- танцевальные этюды: образное восприятие танцевальных сюжетов, перевоплощение в различные образы, взаимодействие друг с другом, подготовка к танцевальным постановкам, композициям;
- постановка танцевально-гимнастических композиций, репетиционная деятельность.

### 12. Упражнения на осанку- 4 ч.

#### Практика -4 ч

-постановка корпуса

#### **Блок «Основы актёрского мастерства и сценического костюма»**

### 13.Актёрское мастерство -15 ч

Теория -5 ч. Пластика речь, жестуальность.

Художественный образ в танце – духовно определенное явление, выраженное в одном или многих телодвижениях танцевального текста. Более того, он складывается из множества связывающихся свойств и особенностей. В его структуру входят художественно-образные элементы всех компонентов (слагаемых) танцевального произведения.

Практика – 10 ч

1.Внимание.

Выполнение упражнений на развитие:

- наблюдательности (запоминание и описание внешний вид любого ребенка, предмета)

2.Мышечная свобода ( снятие зажатости и скованности)

Выполнение упражнений на развитие:

- умения владеть своим телом

- умения выполнять заданные позы;

- легкого и быстрого запоминания действия и движения, свободного ориентирования в пространстве, запоминания свое местоположения.

- выразительности (жесты , мимика): приветствие, обида , печаль, просьба и т. Д.

- умения связывать позы, мимику с движением и музыкой

3.Фантазия и воображение (ведущий элемент творческой деятельности):

Выполнение упражнений на развитие:

- способности искренне верить в любую воображаемую ситуацию, превращать и превращаться;

- умения действовать в предлагаемых обстоятельствах;

- умений выполнять одни и те же действия в разных обстоятельствах и ситуациях по разному;

- уметь эмоционально выражать мимикой предлагаемые ситуации

- умение выразительно двигаться, использовать знакомые жесты, отождествлять себя с персонажем,

- умение осваивать сценическое пространство, обретать образ, выражение характера героя;

- имитация и сочинение различных необычных движений

- написание либретто

- импровизация

- этюды

14. Постановка танцевально-гимнастических и танцевальных композиций – 27 ч.

Теория – 3 ч

Практика – 24 ч

15. Показательные выступления – 6 ч.

**Содержание курса 5 года обучения**

**Блок «Гимнастика с элементами акробатики»**

1. Вводное занятие Теория-4 ч.

- Правила техники безопасности на занятии, в спортивном зале, поведения за кулисами и около сцены, в ходе конкурсного выступления на сцене, в поездке за пределы города;

- основы здорового образа жизни :понимание значения образа жизни для личного здоровья, правильное построение режима дня и выполнение его, основы рационального питания с учетом возраста.

2. ОФП – 12 ч.

Теория 2 ч. Техника выполнения упражнений, терминология.

Практика – 10 ч.

- основные упражнения (группировка, кувырок назад, стойка на лопатках, локтях, руках, мост из различных положений);

3. Специальная физическая подготовка -32ч.

Теория – 2 ч. Техника выполнения упражнений, терминология

Практика – 30 ч

Упражнения на растяжку стоя, сидя, лёжа, индивидуально и в парах. Комплексы ОРУ с дополнительными отягощениями, силовые упражнения в парах; круговая тренировка

4. Упражнения на развитие гибкости – 20 ч.

Теория - 2 ч. Техника выполнения упражнений, терминология

Практика – 18 ч.

Комплексы упражнений на растягивание, сгибание и прогибание туловища с возрастающей амплитудой движений.

Освоение способов тестирования гибкости и подвижности в суставах.

Комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых и тазобедренных суставов, позвоночника.

Упражнения на подвижность позвоночника.

Индивидуальные комплексы упражнений избирательного воздействия.

5. Упражнения на развитие ловкости и координации – 6 ч.

Теория – 1 ч. Техника выполнения упражнений, терминология

Практика- 5 ч.

Упражнения на усложняющую координацию движений. Прыжки по разметкам на точность приземления. Развитие чувства пространства и времени.

6. Акробатические упражнения –12 ч.

Теория – 2 ч Техника выполнения упражнений, терминология

Практика – 10 ч.

- кувырки вперёд, назад, перевороты из стойки на лопатках в полуспагат, на колени,

- «мост» стоя, из положения упор присев

- стойка на руках, голове;

- «мост» из положения стоя, спагаты, складки;

- освоение техники переворота боком «колесо», перекидки

#### 7. Гимнастические связки и комбинации - 10ч.

Теория – 2 ч. Техника выполнения упражнений, терминология

Практика – 8 ч.

- соединение нескольких гимнастических упражнений в гимнастическую комбинацию;
- составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастических композиций, разучивание, совершенствование и отработка в целом, с музыкальным сопровождением (репетиционная деятельность);

#### 8. Упражнения с предметами – 22 ч.

Теория 2 ч. Техника выполнения упражнений, терминология

Практика – 20 ч.

Лента. Хват. Основы техники движения лентой: круги, змейки, спирали, восьмёрки, броски. Выполнение движений лентой в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастических композиций с лентой, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

Обруч. Хваты: двумя руками снаружи, двумя руками изнутри, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Повороты в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Махи и круги обручем по дуге по кругу, восьмёркой и в различных плоскостях. Вращение обруча в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях, слегка согнутой в локтевом суставе рукой, наклоны, выпады, приседания, передвижения шагом. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастической композиции с обручем, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

Мяч. Держание мяча пальцами рук, ладонями, тыльной стороной кистей. Броски и ловля мяча: двумя руками, одной рукой, перебрасывание мяча из одной руки в другую, выкрут с мячом. Составление гимнастических связок с мячом. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастической композиции с мячом, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

#### 9.Пирамидковые упражнения – 5 ч.

Теория – 1 ч Техника выполнения упражнений, терминология

Практика – 4 ч.

- хваты, поддержки: на бедрах лицевая, под живот, седы, упоры;
- мосты и шпагаты в поддержках;
- техника выполнения акробатических пирамид: в парах, тройках, группах;

#### 10. Подвижные игры – 5 ч

Теория – 1 ч. Правила игр.

Практика – 4 ч.

Игры в кругу, с предметами, с музыкальным сопровождением, эстафеты простые, с преодоление препятствий, с предметами.

#### **Блок «Мир танца: начало пути»**

#### 11.Хореографические упражнения – 26 ч

Вводные занятия( теория) -4 ч:

Современная хореография: модерн, контемпорари, вог, свободная пластика

Новые течения в хореографии

Практика - 22

Экзерсис – 22 ч.

Опора: выполнять элементы классического танца ( плие, гранд плие, батман тандю, батман тандю деми, батман жете, махи, полуприседы по I, II, III п.

- Пор де бра ( упражнения для туловища и рук, развивающие гибкость тел, плавность и мягкость рук и координацию движений)
- партерная гимнастика
- танцевальные этюды: образное восприятие танцевальных сюжетов, перевоплощение в различные образы, взаимодействие друг с другом, подготовка к танцевальным постановкам, композициям;
- постановка танцевально-гимнастических композиций, репетиционная деятельность.

#### 12. Упражнения на осанку- 4 ч.

- постановка корпуса

### **Блок «Основы актёрского мастерства и сценического костюма»**

#### 13.Актёрское мастерство -15 ч

Теория – 3 ч. Художественный образ в сценическом костюме.

Практика – 12 ч

#### 1.Внимание.

Выполнение упражнений на развитие:

- наблюдательности (запоминание и описание внешний вид любого ребенка, предмета)

#### 2.Мышечная свобода ( снятие зажатости и скованности)

Выполнение упражнений на развитие:

- умения владеть своим телом
- умения выполнять заданные позы;
- легкого и быстрого запоминания действия и движения, свободного ориентирования в пространстве, запоминания свое местоположения.

- выразительности (жесты , мимика): приветствие, обида , печаль, просьба и т. Д.

- умения связывать позы, мимику с движением и музыкой

#### 3.Фантазия и воображение (ведущий элемент творческой деятельности):

Выполнение упражнений на развитие:

- способности искренне верить в любую воображаемую ситуацию, превращать и превращаться;
- умения действовать в предлагаемых обстоятельствах;
- умений выполнять одни и те же действия в разных обстоятельствах и ситуациях по разному;
- уметь эмоционально выражать мимикой предлагаемые ситуации
- умение выразительно двигаться, использовать знакомые жесты, отождествлять себя с персонажем,
- умение осваивать сценическое пространство, обретать образ, выражение характера героя;
- имитация и сочинение различных необычных движений

- написание либретто
- импровизация
- этюды

#### 14.Постановка танцевально-гимнастических и танцевальных композиций– 27 ч.

Практика – 24 ч

#### 15.Показательные выступления – 6 ч.

## **Содержание курса 6 год обучения**

### **Блок «Гимнастика с элементами акробатики»**

#### 1. Вводное занятие Теория-2 ч.

- Правила техники безопасности на занятии, в спортивном зале, поведения за кулисами и около сцены, в ходе конкурсного выступления на сцене, в поездке за пределы города;
- основы здорового образа жизни :понимание значения образа жизни для личного здоровья, правильное построение режима дня и выполнение его, основы рационального питания с учетом возраста.

#### 2. ОФП – 25 ч.

Теория -3ч

Практика – 22 ч

основные упражнения (группировка, кувырок назад, стойка на лопатках, локтях, руках, мост из различных положений);

#### 3. Специальная физическая подготовка -32 ч.

Теория -2ч

Практика 30 ч.

Упражнения на растяжку стоя, сидя, лёжа, индивидуально и в парах. Комплексы ОРУ с дополнительными отягощениями, силовые упражнения в парах; круговая тренировка

#### 4. Упражнения на развитие гибкости – 11 ч.

Теория -1ч

Практика 10 ч.

Комплексы упражнений на растягивание, сгибание и прогибание туловища с возрастающей амплитудой движений.

Освоение способов тестирования гибкости и подвижности в суставах.

Комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых и тазобедренных суставов, позвоночника.

Упражнения на подвижность позвоночника.

Индивидуальные комплексы упражнений избирательного воздействия.

#### 5. Упражнения на развитие ловкости и координации – 6 ч.

Упражнения на усложняющую координацию движений. Прыжки по разметкам на точность приземления. Развитие чувства пространства и времени.

#### 6. Акробатические упражнения –12 ч.

Теория -2ч

Практика 10 ч.

- кувырки вперёд, назад, перевороты из стойки на лопатках в полуспагат, на колени,
- «мост» стоя, из положения упор присев
- стойка на руках, голове;
- «мост»

из положения стоя, спагаты, складки;

- освоение техники переворота боком «колесо», перекидки

#### 7. Гимнастические связки и комбинации - 20ч.

Теория -2 ч

Практика – 18 ч

- соединение нескольких гимнастических упражнений в гимнастическую комбинацию;

- составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастических композиций, разучивание, совершенствование и отработка в целом, с музыкальным сопровождением (репетиционная деятельность);

#### 8. Упражнения с предметами – 22 ч.

Теория -2ч

Практика 20

Лента. Хват. Основы техники движения лентой: круги, змейки, спирали, восьмёрки, броски. Выполнение движений лентой в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастических композиций с лентой, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

Обруч. Хваты: двумя руками снаружи, двумя руками изнутри, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Повороты в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Махи и круги обручем по дуге по кругу, восьмёркой и в различных плоскостях. Вращение обруча в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях, слегка согнутой в локтевом суставе рукой, наклоны, выпады, приседания, передвижения шагом. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастической композиции с обручем, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

Мяч. Держание мяча пальцами рук, ладонями, тыльной стороной кистей. Броски и ловля мяча: двумя руками, одной рукой, перебрасывание мяча из одной руки в другую, выкрут с мячом. Составление гимнастических связок с мячом. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастической композиции с мячом, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

#### 9.Пирамидковые упражнения – 2 ч.

Теория – 1 ч.

Практика - 1ч.

- хваты, поддержки: на бедрах лицевая, под живот, седы, упоры;
- мосты и шпагаты в поддержках;
- техника выполнения акробатических пирамид: в парах, тройках, группах;

**Блок «Мир танца: начало пути»**

#### 11.Хореографические упражнения – 31 ч

Вводные занятия( теория)

Теория -5 ч:

Современная хореография: модерн, контемпорари, вог, свободная пластика

Новые течения в хореографии

Практика -29 ч.

Экзерсис –

Опора: выполнять элементы классического танца ( плие, гранд плие, батман тандю, батман тандю деми, батман жете, махи, полуприседы по I, II, III п.

- Пор де бра ( упражнения для туловища и рук, развивающие гибкость тел, плавность и мягкость рук и координацию движений)
- партерная гимнастика
- танцевальные этюды: образное восприятие танцевальных сюжетов, перевоплощение в различные образы, взаимодействие друг с другом, подготовка к танцевальным постановкам, композициям;
- постановка танцевально-гимнастических композиций, репетиционная деятельность.

## 12. Упражнения на осанку- 4 ч.

-постановка корпуса

Теория -1 ч.

Практика – 3 ч.

## **Блок «Основы актёрского мастерства и сценического костюма»**

### 13.Актёрское мастерство -10 ч

Теория - 2 ч. Многообразие выразительных средств в хореографическом произведении

Практика - 8 ч

1.Внимание.

Выполнение упражнений на развитие:

- наблюдательности (запоминание и описание внешний вид любого ребенка, предмета)

2.Мышечная свобода ( снятие зажатости и скованности)

Выполнение упражнений на развитие:

- умения владеть своим телом

- умения выполнять заданные позы;

- легкого и быстрого запоминания действия и движения, свободного ориентирования в пространстве, запоминания свое местоположения.

- выразительности (жесты , мимика): приветствие, обида , печаль, просьба и т. Д.

- умения связывать позы, мимику с движением и музыкой

3.Фантазия и воображение (ведущий элемент творческой деятельности):

Выполнение упражнений на развитие:

- способности искренне верить в любую воображаемую ситуацию, превращать и превращаться;

- умения действовать в предлагаемых обстоятельствах;

- умений выполнять одни и те же действия в разных обстоятельствах и ситуациях по разному;

- уметь эмоционально выражать мимикой предлагаемые ситуации

- умение выразительно двигаться, использовать знакомые жесты, отождествлять себя с персонажем,

- умение осваивать сценическое пространство, обретать образ, выражение характера героя;

- имитация и сочинение различных необычных движений

- написание либретто

- импровизация

- этюды

### 14.Постановка танцевально-гимнастических и танцевальных композиций– 32 ч.

### 15.Показательные выступления – 6 ч.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### **4.Календарный учебный график**

№/п	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1.	Первый	36	72	144	По два

					академических часа 2 раза в неделю
2.	Второй	36	72	216	По три академических часа 2 раза в неделю
3.	Третий	36	72	216	По три академических часа 2 раза в неделю
4.	Четвертый	36	72	216	По три академических часа 2 раза в неделю
5.	Пятый	36	72	216	По три академических часа 2 раза в неделю
6.	Шестой	36	72	216	По три академических часа 2 раза в неделю

## 5.Методическое обеспечение программы

Учебное занятие по программе включает в себя теоретическую и практическую части. В теоретической части изучается терминология гимнастических, акробатических танцевальных элементов, элементов актёрского мастерства, которая закрепляется на практике. Объясняются основы техники выполнения движения или упражнения. Освоение может быть целостным или посредством разделения упражнения и освоение его по частям.

При проведении занятий используются следующие методы обучения:

- Словесный. Объяснение, рассказ, беседа, обсуждение.
- Наглядный. Показ движений или упражнений, прослушивание музыки.
- Репродуктивный. Повторение воспроизведение.
- Практический: отработка техники выполнения гимнастических, акробатических танцевальных элементов, элементов актёрского мастерства (основа изучения данной программы)
- Игровой (образный): освоение упражнения посредством игры.
- занятия-соревнования,
- занятия-творческие задания,
- коллективная творческая работа детей (основа постановки коллективных концертных номеров, способствует созданию благоприятной атмосферы на занятиях и в коллективе в целом).

Занятия в основном проводятся со всей группой – разминка, партерная гимнастика, растяжка, постановка и отработка танцевальных номеров. Но при необходимости проходят и индивидуальные занятия – отработка отдельных движений и элементов, сольных партий в танце.

Используется учебно-дидактический материал: музыкальные пособия, музыкальная фонотека, наглядные пособия.

При осуществлении своей деятельности руководствуюсь следующими принципами:

- опора на успех ребёнка, постоянная его поддержка;
- ребенку необходима помощь педагога в преодолении страха перед сценой.
- не существует слова «не могу», а есть слова: «Я хочу, я могу, я буду стараться и у меня обязательно получится».

Подбор элементов в данной программе адаптирован к условиям дополнительного образования и доступен для изучения и освоения каждым здоровым ребёнком.

Варьируется лишь степень освоения и овладения в зависимости от способностей ребёнка.

Необходимые условия реализации программы

Для успешного освоения программы детьми необходимы следующие условия и материальное обеспечение:

- просторный зал
- станок хореографический
- интернет-ресурсы
- концертные костюмы
- форма для детей
- аудио-, видеоаппаратура
- фонограммы
- спортивно-игровой материал: обруч, мяч, скакалка, ленты и т.д.

## **6. Список литературы**

1. Бриске И.Э., Основы детской хореографии. Педагогическая работа в детском хореографическом коллективе. Учебное пособие /. «Челябинская государственная академия культуры и искусств», изд. 2-е, перераб., доп. Челябинск, 2013. – 180 с.
2. Боброва Г.А., Художественная гимнастика в школе, М., Физкультура и спорт, 1978г.
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры, 2002, Гуманит. изд. центр ВЛАДОС.
4. Гигиена с основами экологии человека:учебник/Архангельский В.И. и др.;по ред. Мильниченко,- М,ГОЭТАР медиа 2013,
5. Ерохина О.В. Школа танцев для детей/ Серия «Мир вашего ребёнка»,- Ростов/нД, Феникс,2003
6. Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни/Г.И. Куценко, Ю.В.Новиков, -М: Профиздат,2015,-256 с
6. Колодницкий В.А., Кузнецов В.С. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография, игры. – М., Дрофа,2003г.
6. Полятков С.С. Основы современного танца. Ростов на Дону:Феникс 2005. – 80с. (Серия без проблем)
- 7.Сластенин В.А. Педагогика, учебное пособие для студентов выш. пед.учеб. заведений / Сластенин В.А., И.Ф.Исаев, Е.Н Шиянов; под редакцией В.А. Сластенина. М.: Академия,2002 – 576

## 7. Приложение

### Приложение 1. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ХОРЕОГРАФИИ

#### ИНСТРУКТАЖ №1

##### ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ.

##### I. Общие требования безопасности

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие в начале каждого учебного года медицинский осмотр и предоставившие педагогу справку с разрешением врача посещать танцевальную занятия;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие специальную обувь и танцевальную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий, волосы собранные резинкой;

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в кабинет, брать инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога;
- бережно относиться к инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;
- уважительно относиться ко всем членам танцевальной группы, всем преподавателям и персоналу, работающим в ДДТ;
- в случае опоздания или прихода раньше на занятия, в танцевальный зал входить только с разрешения педагога;
- в случае пропуска занятия заранее предупредить педагога и сообщить о причине;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

##### II. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;
- по команде педагога занять своё место в зале;

Обучающемуся категорически запрещается:

- танцевать около зеркала с предметами (обруч, стул, трость) и бегать около них;

- садиться и виснуть на балетных станках;
- сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна;

### III. Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

- обращаться к педагогу на Вы, по имени и отчеству;
- точно и своевременно выполнять задания педагога;
- качественно выполнять разминочную часть занятия и элементы движений, подготавливающие тело к не травмированному правильному исполнению танца;
- следовать правилам избежания травм на занятиях (приложение № 1).

Обучающемуся категорически запрещается:

- кричать и громко разговаривать на занятии;
- выполнять сложные элементы без страховки, без страховочное выполнение только с разрешения педагога и под его присмотром;
- танцевать около зеркала с предметами и отрабатывать беговые кроcсы, движения, элементы вблизи от них.

### IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

- при получении травмы (вывих, надрыв мышц и т.д.) во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.
- с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению педагога поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

### V. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством педагога убрать инвентарь в места его хранения;
- переодеться в раздевалке;
- организованно покинуть место проведения занятия;

## ИНСТРУКТАЖ № 2

### ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ГИМНАСТИКЕ. АКРОБАТИКЕ.

#### I. Общие требования безопасности

К занятиям по гимнастике, акробатике допускаются:

- дети, прошедшие в начале каждого учебного года медицинский осмотр и предоставившие педагогу справку с разрешением врача посещать танцевальную занятия;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие специальную обувь и танцевальную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий, волосы собранные резинкой;

Обучающийся должен:

- соблюдать правила поведения на занятии, расписания учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

## II. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;
- по команде педагога занять своё место в зале;

Обучающемуся категорически запрещается:

- танцевать около зеркала с предметами (обруч, стул, трость) и бегать около них;
- садиться и виснуть на балетных станках;
- сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна;

## III. Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

- обращаться к педагогу по имени и отчеству;
- точно и своевременно выполнять указания педагога;
- выполнять упражнения только предложенные педагогом или с разрешения педагога;
- следовать правилам выполнения разминки (приложение № 2);
- следовать правилам выполнения растяжки (приложение № 3);
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;
- для выполнения сложных упражнений и элементов положить в зону приземления гимнастические маты и попросить педагога обеспечить страховку;
- освоить приемы самостраховки и уметь применять на практике;
- делать дополнительные упражнения для укрепления мышц шеи и спины;
- выполнять упражнения в одном направлении с другими занимающимися;
- при выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения;
- выполнять упражнения на мате по очереди, дождаться когда идущий перед вами освободит зону выполнения упражнений, элемента;
- перед выполнением упражнения, элемента убедиться, что зона выполнения упражнения свободна;

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

Обучающимся категорически запрещается:

- кричать и громко разговаривать;
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки;

- перебегать от одного места занятий к другому;
- выполнять сложные акробатические упражнения без страховки;
- находиться в зоне приземления или возможного падения выполняющего упражнение;
- находиться на мате вдвоем.

#### IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

- при получении травмы (вывих, надрыв мышц и т.д.) во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.
- с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению педагога поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### V. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством педагога убрать инвентарь в места его хранения;
- переодеться в раздевалке;
- организованно покинуть место проведения занятия;

### ИНСТРУКТАЖ № 3

#### ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО КЛАССИЧЕСКОМУ ТАНЦУ.

##### I. Общие требования безопасности

К занятиям по классическому танцу допускаются:

- дети, прошедшие в начале каждого учебного года медицинский осмотр и предоставившие педагогу справку с разрешением врача посещать танцевальную занятия;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- одежда должна быть удобной и не стеснять движений: лосины, трико или купальник, на ноги – балетки. Волосы убраны в пучок.

Обучающийся должен:

- соблюдать правила поведения на занятии, расписания учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

##### II. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

- в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;
- по команде педагога занять своё место в зале;
- сделать разминку, следовать правилам выполнения разминки (приложение № 2);

Обучающемуся категорически запрещается:

- танцевать около зеркала с предметами (обруч, стул, трость) и бегать около них;
- садиться и виснуть на балетных станках;
- сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна;

### III. Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

- обращаться к педагогу по имени и отчеству;
- точно и своевременно выполнять указания педагога;
- выполнять упражнения только предложенные педагогом или с разрешения педагога;
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом тренеру;
- выполнять движения классического экзерсиса сначала у станка, затем на середине зала в предлагаемой последовательности;
- соблюдать правила и законы классического танца (приложение № 4);
- рассчитывать пространство учебной площадки, твёрдо удерживать интервалы между собой, выполнять все упражнения в обратном направлении;
- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу, который сообщает об этом администрации учреждения.

Обучающимся категорически запрещается:

- кричать и громко разговаривать;
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки;
- перебегать от одного места занятий к другому;
- толкаться во время выполнения экзерсиса.

### IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

- при получении травмы (вывих, надрыв мышц и т.д.) во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.
- с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению педагога поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

### V. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством педагога убрать инвентарь в места его хранения;
- переодеться в раздевалке;
- организованно покинуть место проведения занятия;

## ИНСТРУКТАЖ № 4

### ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО НАРОДНО - СЦЕНИЧЕСКОМУ ТАНЦУ.

#### I. Общие требования безопасности

К занятиям по народному танцу допускаются:

- дети, прошедшие в начале каждого учебного года медицинский осмотр и предоставившие педагогу справку с разрешением врача посещать танцевальную занятия;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- одежда должна быть удобной и не стеснять движений: юбка средней длины или неширокие спортивные штаны, любая футболка или кофта, на ноги – туфли на невысоком каблуке или народно-характерные туфли. Волосы убраны в пучок.

Обучающийся должен:

- соблюдать правила поведения на занятии, расписания учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

#### II. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;
- по команде педагога занять своё место в зале;
- сделать разминку, следовать правилам выполнения разминки (приложение № 2);

Обучающемуся категорически запрещается:

- танцевать около зеркала с предметами (обруч, стул, трость) и бегать около них;
- садиться и виснуть на балетных станках;
- сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна;

#### III. Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

- обращаться к педагогу по имени и отчеству;
- точно и своевременно выполнять указания педагога;
- выполнять упражнения только предложенные педагогом или с разрешения педагога;
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом тренеру;
- исполнять движения народного экзерсиса сначала у станка, затем на середине зала в предлагаемой последовательности;
- соблюдать правила и законы классического танца (приложение № 4);
- рассчитывать пространство учебной площадки, твёрдо удерживать интервалы между собой, выполнять все упражнения в обратном направлении;

- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу, который сообщает об этом администрации учреждения.

Обучающимся категорически запрещается:

- кричать и громко разговаривать;
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки;
- перебегать от одного места занятий к другому;
- толкаться во время выполнения экзерсиса.

#### IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

- при получении травмы (вывих, надрыв мышц и т.д.) во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.
- с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению педагога поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### V. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством педагога убрать инвентарь в места его хранения;
- переодеться в раздевалке;
- организованно покинуть место проведения занятия;

### ИНСТРУКТАЖ №5

#### ПРАВИЛА ИЗБЕЖАНИЯ ТРАВМ НА ЗАНЯТИЯХ

1. В начале каждого занятия нужна разминка! Если вы опоздали, разминка всё равно должна быть.
2. Частые пропуски ухудшают вашу физическую форму и повышают вероятность травмы
3. Обязательно пользуйтесь утеплителями, хотя бы на голеностопе (это самая травмоопасная часть тела у танцоров - её нужно хорошо разогревать)
4. Расслабляющие растяжки необходимы в конце каждого занятия (если это не стрейчинг), но динамические растяжки и гранд - батманы только под присмотром педагога на разогретые мышцы
5. Первым делом нужно освоить правильное положение тела, если вы по каким-то причинам пропустили занятия, на которых изучают это, подойдите к педагогу и уточните. От этого навыка зависит вся правильность дальнейшего танца и здоровье позвоночника
6. Помните, что основная масса травм происходит из-за плохой разминки, резких движений на холодное тело, агрессивных растяжек и плохой обуви, а так же по вашей личной невнимательности к собственному телу - в первую очередь его нужно научиться слышать и чувствовать, тогда оно ответит вам взаимностью и не будет доставлять неприятностей.

В случае пренебрежения данными правилами педагог снимает с себя ответственность за травмы, полученные в стенах Дома детского творчества, но сделает всё возможное, чтобы этого не случилось.

Какие травмы можно получить во время занятий:

### **1. Вывих лодыжки (голеностоп)**

Каждый танцор сталкивается с большим числом травм, но одна из самых неприятных считается вывих лодыжки. Эта травма, как и любая другая, может носить разную степень тяжести. Если связки были повреждены сильно, на месте вывиха появляется синяк и ходить человек не может. Тренировки во время травмы полностью прекращаются. Если вид травмы легкий и связки повреждены не сильно танцор в течение двух недель сможет вернуться к тренировкам, во всяком случае, к оттачиванию простых элементов своего танца.

### **2. Травмы колена**

Травмы колена – это «бич» танцора. У каждого танцора рано или поздно возникают проблемы с коленями. Травмы такого рода серьезные, поэтому лучше не заниматься самолечением, а обратиться к врачу. Танец в такой ситуации придется отложить.

### **3. Повреждения спины**

Часто у танцоров появляется проблема со спиной. Боль в спине заставляет их ограничивать себя в движениях, так как резкие повороты и большая нагрузка может привести к защемлению нерва. Иногда проблема при боли в спине заключается в перегрузках танцоров. В случае если в спине появляется дискомфорт и боль надо ограничить исполнение сложных элементов в танце, требующих резких поворотов, махов. Некоторый отдых от постоянных все возрастающих нагрузок может помочь танцору прийти в отличную форму.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ № 2**

### **ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ РАЗМИНКИ**

Разминка – это начало любой танцевальной тренировки.

1. Разминка необходима перед началом занятий любым видом физических упражнений.
2. Разминка займёт всего 5-15 минут. Продолжительность комплекса аэробных упражнений зависит от уровня подготовки человека. К работе подготавливаются те группы мышц, которым необходима максимальная нагрузка во время тренировки.
3. Разминка не должна вызывать утомления и повышения температуры тела выше 380 С.
4. Разминка должна состоять из общей и специальной частей.
  - Общая часть направлена на повышение деятельности физиологических систем, обеспечивающих выполнение мышечной работы (нервной, двигательной, дыхательной, сердечно-сосудистой, желез внутренней секреции, терморегуляции, выделения).
  - Основная часть разминки может быть практически одинакова в любых видах танца.
  - Специальная часть обеспечивает специфическую подготовку именно тех нервных центров и звеньев двигательного аппарата, которые будут участвовать в предстоящей деятельности. Специальная часть должна содержать элементы предстоящей деятельности. Например, в игровых видах спорта она должна отражать специфические особенности последующей ситуационной деятельности, а в силовых видах спорта обеспечить подготовку мышц к работе с отягощениями.

Почему необходима разминка? Нужна она для того, чтобы разогреть тело человека до оптимальной для занятий температуры. Ведь давно известно, что гибкость и сопротивляемость к травмам напрямую зависит от качественного разогрева мышц и суставов. А ещё при разминке в организме происходят такие изменения: кровь отливает от органов желудочно-кишечного тракта к волокнам мышечной ткани, по пути следования она насыщается питательными веществами и кислородом, это в свою очередь увеличивает способность организма выдерживать более длительно повышенные нагрузки. При неподготовленных мышцах намного быстрее начнет ощущаться усталость. Немаловажным плюсом разминки является подготовка сердца к физическим нагрузкам. Предварительные упражнения понемногу доводят частоту сердцебиения до оптимальных цифр. Без подготовки возросшая нагрузка на сердце окажется слишком большой и пересчур тяжелой.

#### ИНСТРУКТАЖ №6

##### ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ РАСТЯЖКИ

1. Первое, что обязательно нужно сделать, - разогреться. Различные прыжки, махи ногами, или езда на велосипеде (пусть даже на велотренажёре) улучшат циркуляцию крови и увеличат снабжение мышц кислородом.
2. Растягиваться следует статистически, медленно и плавно. Скорее всего, в начале растяжки вы будете сгибаться меньше, чем в конце.
3. Каждый элемент упражнений на растяжку следует проводить в среднем 60 секунд. В зависимости от степени гибкости это время можно уменьшать либо увеличивать.
4. Все мышцы должны быть расслаблены. И особенно те, которые в данный момент растягиваются. Напряженную мышцу очень трудно растянуть!
5. Спина и осанка всегда должны быть ровными. Даже если вы согнулись калачиком, старайтесь всё время выпрямить спину. Сгорбившись, вы уменьшаете гибкость и эластичность мышц и связок. Не забывайте об этом!
6. Избегайте позиций, которые чреваты травмой спины. Например, если вы наклоняетесь вперёд с прямыми ногами, дотягиваясь до носков, слегка согните ноги в коленях при выпрямлении корпуса.
7. Дыхание должно быть спокойным. Следите за ним. Вдыхать рекомендуется через нос, а выдыхать через рот.
8. Растягивайтесь регулярно. Если вы будете уделять растяжке один час в неделю, то не будет абсолютно никакого эффекта. Не нужно пытаться дотянуться до чего-либо во что бы то ни стало.
9. Растяжка проходит плавно и, если соблюдать все вышеперечисленные рекомендации, она пройдёт быстро и безболезненно.

#### 10. ИНСТРУКТАЖ №7

##### ПРАВИЛА И ЗАКОНЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА.

###### Законы классического танца:

- выворотность ног;
- крепкая спина;
- координация движений;
- определённая работа головы и рук.

Все эти законы впитываются на уроке классического танца, который состоит из 2-х частей: упражнения у станка (экзерсис), направленные на гармоничное развитие тела

танцующего. Те же упражнения в танцевальном варианте переносятся на середину зала, затем идут упражнения прыжкового характера (аллегро), упражнения – вращения (туры), заканчивается упражнениями на растяжку и гибкость.

### **Правила классического танца**

1. Движения экзерсиса у станка исполняются в четырех положениях:

- стоя лицом к станку и придерживаясь двумя руками за палку станка;
- стоя спиной к станку, открыв руки в стороны и положив их на палку;
- стоя за станком лицом в зал; придерживаясь двумя руками за станок;
- стоя боком (левым, правым), придерживаясь за палку станка одной рукой.

2. Позиции выполняются, стоя обеими ногами на полу и с прямыми коленями.

Далее возникают различные варианты:

- можно сгибать одно или оба колена (plies),
- отрывать одну или обе пятки (при вставании на пальцы),
- поднимать одну ногу в воздух (колено может быть прямым или согнутым),
- отрывать от земли, принимая одну из позиций в воздухе.

3. Постановка тела начинается сначала по I полувыворотной позиции ног:

- повернувшись лицом к станку, ставят сначала левую ногу в полувыворотную I позицию;
- кладут руки на станок;
- положив руки на станок, одновременно приставляют правую ногу в I полувыворотную позицию;
- кисти рук лежат на поверхности палки, не обхватывая ее, а только придерживаясь;
- корпус находится в вертикальном положении;
- позвоночник вытянут, талия удлинена;
- плечи и грудная клетка раскрыты, лопатки несколько оттянуты вниз к пояснице;
- голову следует держать прямо.

4. Для правильной постановки тела в выворотных позициях ног в экзерсисе следует развернуть как можно больше бедра и голени внутренней стороной наружу, при этом разворот должен быть равномерным и осуществляться с одинаковой силой для обеих ног, и тогда стопа займет выворотное положение, при этом вертикальная ось, проведенная через общий центр тяжести, не должна выходить за линию границ площади опоры.

### **5. ИНСТРУКТАЖ №8**

### **ПРАВИЛА И ЗАКОНЫ НАРОДНО – СЦЕНИЧЕСКОГО ТАНЦА.**

#### **Законы народно – сценического танца:**

- широта движения,
- удасть,
- особенная жизнерадостность,
- поэтичность,
- сочетание скромности и простоты с большим чувством собственного достоинства.

#### **Правила народно – сценического танца:**

- обучение народно-сценическому танцу совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата, развивая те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа;
- активное движение на опорной ноге (это касается коленного сустава, мышц голени и мышц, производящих движения в суставах стопы);
- принцип контрастности, то есть чередование различных по нагрузке упражнений и элементов;
- занятие делится на три части: занятия у "станка", на "середине" и этюды;
- танец мальчиков отличается от девичьего тем, что в него включены танцевальные движения, "трюки", для исполнения которых нужна хорошая физическая подготовка ("ползунок", "волчок", "мячик", "подсечка", "щучка", "присядка - лягушка", "голубцы" и многие другие
- элементы народно-сценического экзерсиса требуют для изучения меньше времени, чем элементы классического.

## Приложение 2.

### ДИАГНОСТИКА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Каждый человек сам в большей степени несет ответственность за свое здоровье, необходимое ему для реализации жизненных целей и достижения успеха.

По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека только на 10% определяется медицинской помощью, 40% задаются наследственностью, а 50% — образом жизни и экологической ситуацией. Следовательно, организация здорового образа жизни должна начинаться с детства, хотя именно в этом возрасте жизнь и здоровье кажутся безграничными и неисчерпаемыми. Предлагаемые тесты помогут определить особенности здоровья подростка и соответствие его нормам здорового образа жизни.

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА

1. Обеспечивайте свое тело систематической, оптимальной физической нагрузкой (оздоровительные занятия, прогулки и пр.).
  2. Физическая нагрузка по своей продолжительности и интенсивности должна сочетаться с интеллектуальной нагрузкой.
  3. Активно проводите свое свободное время.
  4. Придерживайтесь режима питания.
  5. Страйтесь употреблять в пищу продукты, насыщенные питательными веществами и выращенные преимущественно в нашей климатической зоне.
  6. Спите не меньше 8 часов в сутки.
  7. Берегите свое душевное равновесие.
- В здоровом теле здоровый дух.

**Цель:** Уточнение и расширение знаний об элементах здорового образа жизни.

**Инструкция:** Прочитайте и определите на свой взгляд верно или неверно каждое из нижеприведенных утверждений?

	Верно	Неверно
1. Самый лучший способ быть в хорошей форме — каждый день делать зарядку с большой нагрузкой.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Чем больше разрабатывать мышцы, тем слабее они становятся.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Вы не можете переусердствовать в занятиях спортом: чем больше Вы занимаетесь, тем лучше.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Эффект от спортивных упражнений наступает тогда, когда Вы начинаете задыхаться, выполняя их.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Заниматься упражнениями одинаково хорошо и в тепле, и на холода.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Можно приобрести хорошую форму и поддерживать ее, занимаясь спортом всего лишь несколько минут в неделю.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ритмическая гимнастика — самое лучшее упражнение для разогрева.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Если Вы будете интенсивно и постоянно заниматься спортом, то у Вас будут сильные мышцы.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Для того чтобы окрепнуть, необходимо, делая зарядку, постоянно увеличивать нагрузку.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Вы не должны отказаться от Вашего обычного комплекса упражнений, если не зажила травма.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. От зарядки только по выходным больше вреда, чем пользы.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Ответы

**1. Неверно.** Вашим мышцам необходимо время, чтобы отдохнуть от большой нагрузки. Лучше всего менять программу: в один день делать легкую зарядку, в другой — увеличить нагрузку.

**2. Неверно.** Что касается мышц, то, если Вы постоянно разрабатываете их, это идет им только на пользу. Многое из того, что мы считаем старением, на самом деле вызвано не перенапряжением мышц, а недостатком нагрузки для них.

**3. Неверно.** Если Вы слишком переусердствуете в упражнениях, то это может привести к различным травмам. Занимайтесь спортом не чаще трёх-четырёх раз в неделю.

**4. Неверно.** Никогда не доводите себя до такого состояния, когда не будет хватать воздуха. Это может повредить здоровью.

**5. Неверно.** При жаркой погоде Вы быстрее теряете силы и ослабеваете: увеличивается нагрузка на сердце.

**6. Неверно.** Хотя делать зарядку даже несколько минут в неделю лучше, чем не делать ее вообще, для того чтобы быть в хорошей форме, Вам необходимо заниматься спортом как минимум по 30 минут три раза в неделю.

**7. Неверно.** В качестве разогрева ритмическая гимнастика — пустая трата времени. Лучше вместо этого позанимайтесь минут 10 упражнениями на растяжку.

**8. Неверно.** Только упражнения на поднятие тяжестей (штанга и т.п.) способствуют тому, чтобы Вы превратились в звезду бодибилдинга. Остальные упражнения просто укрепляют мышцы.

**9. Верно.** Да, это известный метод тренировки. Для того чтобы Вы становились сильнее и выносливее, нужно увеличивать нагрузки на тело, иначе оно привыкнет к предыдущей программе, которую все легче и легче со временем станет выполнять.

**10. Верно.** Прислушивайтесь к своему телу и поддерживайте себя в форме, выполняя упражнения, которые не повредят травмированным местам.

**11. Верно.** Когда Вы занимаетесь всего раз в неделю, у Вас больше шансов навредить себе. Для того чтобы быть в достаточно хорошей форме и никак не навредить себе, Вы должны заниматься 3 — 5 раз в неделю.

## Индивидуальная карточка

воспитанника МОУ ДОД «Центр внешкольной работы»  
Судогодского района Владимирской области  
(по методике Н.В.Клёновой)

Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Название объединения \_\_\_\_\_

Год обучения \_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагога \_\_\_\_\_

### *Результаты обучения по дополнительной образовательной программе*

Показатели	Сроки диагностики	
	Конец 1 полуг. уч. года	Конец 2 полуг. уч. года
<b>1. Теоретическая подготовка ребенка: *</b> 1.1. Теоретические знания (указать)		
1.2. Владение специальной терминологией (указать)		
<b>2. Практическая подготовка ребенка:</b> 2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой:		
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением:		
2.3. Творческие навыки		
<b>3. Общеучебные умения и навыки ребенка:</b> 3.1. Учебно-интеллектуальные умения:		
- умение подбирать и анализировать специальную литературу		
- умение пользоваться компьютерными источниками информации		
- умение осуществлять учебно-исследовательскую работу		
3.2. Учебно-коммуникативные умения:		
- умение слушать и слышать педагога		
- умение выступать перед аудиторией		
- умение вести полемику, участвовать в дискуссии		
3.3. Учебно-организационные умения и навыки:		
- умение организовать своё рабочее (учебное) место		
- навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности		
- умение аккуратно выполнять работу		
<b>Средний балл</b>		

**Мониторинг результатов обучения учащегося по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

<i>Показатели (оцениваемые параметры)</i>	<i>Критерии</i>	<i>Степень выраженности оцениваемого качества</i>	<i>Возможное кол-во баллов</i>	<i>Методы диагностики</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<b>1.</b> <b>Теоретическая подготовка ребенка:</b> <i>1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)</i>	<i>Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>минимальный уровень</i> (ребенок овладел менее чем <math>\frac{1}{2}</math> объема знаний, предусмотренных программой);</li> <li>• <i>средний уровень</i> (объем усвоенных знаний составляет более <math>\frac{1}{2}</math>);</li> <li>• <i>максимальный уровень</i> (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).</li> </ul>	1 5 10	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
<i>1.2. Владение специальной терминологией</i>	<i>Осмыслиность и правильность использования специальной терминологии</i>	<i>минимальный уровень</i> (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины); <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>средний уровень</i> (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой);</li> <li>• <i>максимальный уровень</i> (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием).</li> </ul>	1 5 10	Собеседование
<b>2.</b> <b>Практическая подготовка ребенка:</b> <i>2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)</i>	<i>Соответствие практических умений и навыков программным требованиям</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>минимальный уровень</i> (ребенок овладел менее чем <math>\frac{1}{2}</math> объема знаний, предусмотренных программой);</li> <li>• <i>средний уровень</i> (объем усвоенных знаний составляет более <math>\frac{1}{2}</math>);</li> <li>• <i>максимальный уровень</i> (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период).</li> </ul>	1 5 10	Контрольное задание
<i>2.2. Владение</i>	<i>Отсутствие</i>	• <i>минимальный уровень умений</i> (ребенок	1	Контрольн

	<i>специальным оборудованием и оснащением</i>	<i>затруднений в использовании специального оборудования и оснащения</i>	<p>испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>средний уровень</i> (работает с оборудованием с помощью педагога);</li> <li>● <i>максимальный уровень</i> (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей).</li> </ul>	5	ое задание
2.3. Творческие навыки	<i>Креативность в выполнении практических заданий</i>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>начальный (элементарный) уровень развития креативности</i> (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога);</li> <li>● <i>репродуктивный уровень</i> (выполняет в основном задания на основе образца);</li> <li>● <i>творческий уровень</i> (выполняет практические задания с элементами творчества).</li> </ul>	1 5 10	Контрольное задание
<b>3. Общеучебные умения и навыки ребенка:</b> <b>3.1. Учебно-интеллектуальные умения:</b> - <i>умение подбирать и анализировать специальную литературу</i>	<i>Самостоятельность в подборе и анализе литературы</i>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>минимальный уровень умений</i> (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);</li> <li>● <i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей);</li> <li>● <i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей).</li> </ul>	1 5 10	Анализ исследовательской работы
- <i>умение пользоваться компьютерными источниками информации</i>	<i>Самостоятельность в пользовании компьютерными источниками информации</i>		Уровни – по аналогии с п. 3.1.1.		
- <i>умение осуществлять исследовательскую работу (писать рефераты,</i>	<i>Самостоятельность в учебно-исследовательской работе</i>		Уровни – по аналогии с п. 3.1.1.		

<p>проводить самостоятельн ые учебные исследования)</p>				
<p><b>3.2. Учебно- коммуникативн ые умения:</b></p>				
<p>- <i>умение слушать и слышать педагога</i></p>	<p><i>Адекватность восприятия информации, идущей от педагога</i></p>	<p>Уровни – по аналогии с п. 3.1.1.</p>		
<p>- <i>умение выступать перед аудиторией</i></p>	<p><i>Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации</i></p>	<p>Уровни – по аналогии с п. 3.1.1.</p>	<p>Наблюден ие</p>	
<p>- <i>умение вести полемику, участвовать в дискуссии</i></p>	<p><i>Самостоятельн ость в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств</i></p>	<p>Уровни – по аналогии с п. 3.1.1.</p>		
<p><b>3.3. Учебно- организационны е умения и навыки:</b></p>				
<p>- <i>умение организовать свое рабочее (учебное) место</i></p>	<p><i>Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой</i></p>	<p>Уровни – по аналогии с п. 3.1.1.</p>		
<p>- <i>навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности</i></p>	<p><i>Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>минимальный уровень</i> (ребенок овладел менее чем <math>\frac{1}{2}</math> объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);</li> <li>• <i>средний уровень</i> (объем усвоенных навыков составляет более <math>\frac{1}{2}</math>);</li> </ul>	<p>1</p>	<p>5</p>

<p>- <i>умение аккуратно выполнять работу</i></p>	<p><i>программным требованиям</i></p> <p><i>Аккуратность и ответственность в работе</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>максимальный уровень</i> (ребенок освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период).</li> </ul> <p>Удовлетворительно – хорошо – отлично</p>	10	
---	---	---	----	--

**Мониторинг личностного развития ребенка в процессе  
освоения им дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

<b>1.Организационно-волевые качества:</b>				
<i>1.1. Терпение</i>	<i>Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- терпения хватает меньше чем на <math>\frac{1}{2}</math> занятия;</li> <li>- терпения хватает больше чем на <math>\frac{1}{2}</math> занятия;</li> <li>- терпения хватает на все занятие.</li> </ul>	1	5
<i>1.2. Воля</i>	<i>Способность активно побуждать себя к практическим действиям</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- волевые усилия ребенка побуждаются из вне;</li> <li>- иногда – самим ребенком;</li> <li>- всегда – самим ребенком.</li> </ul>	1	5
<i>1.3. Самоконтроль</i>	<i>Умение контролировать свои поступки (приводить кциальному своим действиям)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ребенок постоянно действует под воздействием контроля из вне;</li> <li>- периодически контролирует себя сам;</li> <li>- постоянно контролирует себя сам.</li> </ul>	1	5
<b>2. Ориентационные качества:</b>				
<i>2.1. Самооценка</i>	<i>Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- завышенная;</li> <li>- заниженная;</li> <li>- нормальная</li> </ul>	1	5
<i>2.2. Интерес к занятиям в детском объединении</i>	<i>Осознанное участие в освоении образовательной</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- интерес к занятиям продиктован из вне;</li> <li>- интерес периодически поддерживается самим ребенком;</li> <li>- интерес поддерживается постоянно</li> </ul>	1	5

<p><b>3.</b>  <b>Поведенческие качества:</b>  <b>3.1.</b>  <b>Конфликтность</b>  <i>(отношение к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)</i></p>	<p><i>программы</i></p>	<p>ребенком самостоятельно.</p>	<p>0</p>	<p>Тестирование (метод незаконченного предложения), наблюдение</p>
	<p><i>Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации</i></p>	<p>- периодически провоцирует конфликты;  - сам в конфликтах не участвует, старается их избежать;  - пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты.</p>	<p>5</p>	
	<p><i>Умение воспринимать общие дела как свои собственные</i></p>	<p>- избегает участия в общих делах;  - участвует при побуждении из вне;  - инициативен в общих делах.</p>	<p>0 5</p>	<p>Наблюдение</p>
			<p>10</p>	