

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО ГОРОД  
КРАСНОДАР МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
«МЕЖШКОЛЬНЫЙ ЭСТЕТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»  
АССОЦИИРОВАННАЯ ШКОЛА ЮНЕСКО

Принята на заседании  
Педагогического совета  
От «30» мая 2023 г.  
Протокол № 4

Утверждаю  
Директор MAOY DO MЭЦ  
\_\_\_\_\_ М.А. Амбарцумян  
«30» мая 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Идеальная гимнастика»**

**Уровень программы:** базовый  
**Срок реализации программы:** 3 года (216 часа)  
**Возрастная категория:** от 13 до 16 лет  
**Состав группы:** до 15 человек  
**Форма обучения:** очная  
**Вид программы:** модифицированная  
**Программа реализуется на бюджетной основе**  
**ID-номер Программы в Навигаторе:** 23355

Авторы-составители:  
педагоги дополнительного образования  
Сарычева Ольга Геннадьевна  
Кириенко Алексей Юрьевич

Краснодар, 2023

## Содержание

Название раздела	Страницы
Введение	3
<b>Раздел №1 «Комплекс основных характеристик образования: Объём, содержание и планируемые результаты»</b>	3
Пояснительная записка	3
Цель и задачи	6
Содержание программы	7
Учебный план	7
Содержание учебного плана	8
Планируемые результаты	14
<b>Раздел №2 «Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации»</b>	18
Условия реализации программы	27
Формы аттестации и оценочные материалы	27
Методические материалы	28
Список литературы	30
Приложение	32

## **Введение**

Искусство танца – это синтез эстетического и физического развития человека. Общеразвивающие упражнения, упражнения партерной гимнастики исполняются под музыкальное сопровождение. В процессе обучения развиваются физические данные обучающихся, формируются необходимые технические навыки, накапливается определенный запас лексики.

Образность, различный характер музыки, многообразие её жанров повышает эмоциональность детей, питает воображение. Программа направлена на развитие природных физических данных, на гармоничное развитие личности, что способствует повышению общей культуры ребенка.

## **Раздел 1.**

### **Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание и планируемые результаты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Идеальная гимнастика»**

#### **1.1. Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере образования и образовательной организации:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р).
4. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» от 07 декабря 2018
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки от 18.12.2015 № 09-3242.
7. Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04.
8. Устав МАОУ ДО МЭЦ.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Идеальная гимнастика" реализуется в физкультурно-спортивной направленности и оказывает положительное воздействие на организм ребенка, способствует развитию его двигательного аппарата и оснащает его необходимыми двигательными навыками.

**Актуальность программы** обусловлена потребностью общества в физическом и эстетическом развитии будущего поколения. Искусство танца с гимнастикой сближают не только традиции и взаимный обмен техническими достижениями, но и родство в том, что в основе этих двух видов человеческой деятельности лежит творчество, дающее редкую возможность увидеть физическое совершенство человека в единстве с богатым содержанием его внутреннего мира. И главная задача, объединяющая эти два искусства телодвижения, - утверждать своими средствами непреходящие жизненные ценности, тем самым помогая созданию свободного, здорового, раскрепощенного человека.

**Новизна программы** заключается в том, что в содержание программы входят основные вспомогательные, корригирующие и подводящие к классическому экзерсису упражнения, с помощью которых на занятиях балетной гимнастики решаются задачи подготовки физически крепких танцоров.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Необходимость создания данной программы связана со спецификой работы МЭЦ. Направленность хореографического отделения как концертного коллектива обуславливает создание данной программы, содержание которой позволяет качественно освоить учебный материал, развить и укрепить физические данные и не допустить эмоциональной и физической перегрузки учащихся.

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что программа рассчитана на детей, которые имеют предварительную хореографическую подготовку и высокую степень выносливости. Обучающиеся осваивают упражнения, направленные на развитие природных физических данных, а также для корректировки недостатков строения тела.

Программа составлена на основе «Методического пособия для преподавателей хореографических училищ, детских хореографических школ и школ искусств» Васильевой Т.И., г. Москва. А также на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ.

Была составлена пояснительная записка, определены сроки освоения программы с учетом особенностей данного учебного заведения, разработано содержание программы.

### **Адресат программы**

Возраст учащихся от 13 до 16 лет. Принимаются дети, имеющие достаточную хореографическую подготовку, высокую степень выносливости, и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

### **Уровень программы, объём и сроки**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Идеальная гимнастика» реализуется на базовом уровне. Срок обучения по программе – 3 года. Общее количество часов, запланированных на весь период обучения – 216.

### **Форма и режим занятий**

Форма обучения по программе - очная.

Режим занятий:

2 учебных часа в неделю, 72 часа в год. Всего 36 учебных недель в году. Продолжительность учебного часа - 40 минут.

Режим занятий устанавливается для каждой группы индивидуально в зависимости от количества и наполняемости групп, а также физической подготовки обучающихся.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Обучение ведется по образовательной программе Автономного учреждения, которая разработана с учетом запросов учащихся и потребностей семьи и принята Методическим и Педагогическим советами МАУ ДО МЭЦ.

Основной формой образовательного процесса является групповое занятие с ярко выраженным индивидуальным подходом к каждому учащемуся. Занятие включает в себя часы теории и практики. Состав группы разновозрастной, постоянный. Виды занятий предусматривают практические занятия, контрольные занятия, открытые занятия.

В программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья; талантливых (одарённых, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Программа предполагает возможность обучения по индивидуальному образовательному маршруту, который будет включать в себя индивидуальный план, который составляется совместно с учащимся на основе его предпочтений.

Учитывая приоритеты государственной политики, направленной на укрепление единства воспитательного пространства в Российской Федерации, разработана рабочая программа воспитания объединения. Содержательная и организационная часть раздела о воспитании создана на основании Программы воспитания МАОУ ДО МЭЦ и соотносится с ее целевыми разделами.

Сайт МАОУ ДО МЭЦ, раздел «Воспитательная работа»: <https://mcc-krasnodar.ru/vospitatelnaya-rabota>

**Условия приема детей:** запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через

систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>

### **Цель программы**

**Главная цель программы** - создать условия для развития природных физических способностей обучающихся для дальнейших успешных занятий хореографией.

#### **Задачи программы:**

##### **Образовательные:**

- корректировать природные физические данные;
- формировать силу, выносливость, ловкость, быстроту, смелость;
- научить управлять своим телом;
- развить танцевально-ритмическую координацию и выразительность;
- сформировать систему знаний, умений, навыков по программе.

##### **Личностные:**

-развить мышечно-связочный аппарат и природные хореографические способности (выворотность ног, гибкость тела, танцевальный шаг, прыжок);

- формировать осанку;
- тренировать сердечно-сосудистую и дыхательную систему;

##### **Метапредметные:**

- приобщать воспитанников к здоровому образу жизни;
- развивать самостоятельность;
- формировать умение жить в коллективе;
- формировать навыки культурного общения, дружелюбие;
- формировать уверенность в себе, положительную самооценку; –
- воспитывать аккуратность, волевые качества личности.

### **I год обучения**

**Цель** первого года обучения - развить умственные и физические способности ребенка; коррекция природных данных; развить индивидуальные возможности способности детей.

#### **Задачи программы**

##### **Образовательные:**

- освоить упражнения у станка для растяжки танцевального шага;
- освоить подводящие к экзерсису упражнения;
- укрепить опорно- двигательный аппарат;
- локально развить двигательные качества;
- формировать правильную осанку;
- воспитать смелость, выносливость, ловкость;
- подготовить мышцы, связки и суставы для классического экзерсиса;
- выработать навыки высокой культуры движений.

##### **Личностные:**

- развить у детей способности к самостоятельной и коллективной деятельности;
- создать дружественную среду вокруг самоопределяющейся личности и условия общения.

**Метапредметные:**

- формировать художественный вкус и эстетические наклонности в выборе своего имиджа, культуры эмфатического общения;
- воспитать потребность в саморазвитии, самостоятельности, самоконтроле в занятиях, усидчивости и трудолюбия;
- воспитать ответственность, активность, аккуратность, дисциплину.

**Планируемые результаты**

**Образовательные:**

- освоят упражнения у станка для растяжки танцевального шага;
- освоят подводящие к экзерсису упражнения;
- овладеют умением точно исполнять движения в соответствии с музыкой;
- получают развитие индивидуальные возможности;
- продолжат формироваться двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности.

**Личностные:**

- привьется потребность к занятиям физической культурой и спортом;
- сформируют навыки общения и поведения в социуме;
- разовьется мышечная сила, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.

**Метапредметные:**

- сформируется любовь к труду, терпение вследствие выполнения физических упражнений;
- освоят навыки самодисциплины;
- разовьют личностные и волевые качества.

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

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Упражнения на напряжение и расслабление мышц	2	1	1	контрольное занятие
2	Упражнения на улучшение выворотности ног.	6	1	3	контрольное занятие

3	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава.	6	1	3	контрольное занятие
4	Упражнения по исправлению недостатков осанки.	4	1	3	открытое занятие
5	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	4	1	3	контрольное занятие
6	Упражнения для исправления асимметрии лопаток.	4	1	3	контрольное занятие
7	Упражнения на исправление Х-образных ног.	2	-	2	контрольное занятие
8	Упражнения на исправление О-образных ног.	2	-	2	контрольное занятие
9	Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп.	8	1	3	контрольное занятие
10	Упражнения для развития танцевального шага.	8	1	7	контрольное занятие
11	Подводящие к экзерсису упражнения.	12	1	15	контрольное занятие
12	Упражнения у станка для растяжки танцевального шага.	12	1	15	открытое занятие
13	Итоговое занятие	2	-	2	открытое занятие
	Итого	72	10	62	

### Содержание учебного плана

***Тема 1: Вводное занятие «Упражнения на напряжение и расслабление мышц».***



Теория: беседа с обучающимися о танце, что нужно для обучения, понятие «Балетная гимнастика», ТБ. Объяснение правил выполнения упражнений; беседа о физических упражнениях, работе мышц, «напряжение мышц», «расслабление».

Практика: выполнение упражнений на напряжение и расслабление мышц.

***Тема 2: «Упражнения на улучшение выворотности ног».***

Теория: Понятие «выворотность ног», беседа о необходимости развития выворотности ног, значение выворотности в освоении хореографического искусства. Просмотр видеозаписей с образами исполнения номеров на основе классического танца- постановок культурного наследия с целью анализа увиденного.

Практика: выполнение упражнений на улучшение выворотности ног.

***Тема 3: «Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава».***

Практика: выполнение упражнений для улучшения подвижности тазобедренного сустава.

***Тема 4: «Упражнения по исправлению недостатков осанки».***

Практика: выполнение упражнений (лежа на спине, на животе, сидя и стоя на коленях) при кифозе и лордозе (при необходимости).

***Тема 5: «Упражнения на улучшение гибкости позвоночника».***

Теория: понятие «гибкость», правила выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений на улучшение гибкости позвоночника.

***Тема 6: «Упражнения для исправления асимметрии лопаток».***

Практика: определение правильной осанки, отклонение от нормы (сколиоз), правила и

выполнение упражнений для устранения бокового смещения оси позвоночника, нормализации положения головы, лопаток, упражнений, способствующие укреплению силы мышц живота, особенно косых.

***Тема 7: «Упражнения на исправление Х-образных ног».***

Практика: определение типа строения ног, выполнение упражнений на исправление Х-образных ног (при необходимости). При Х-образных ногах все упражнения направлены на растягивание связок в тазобедренном суставе.

***Тема 8: «Упражнения на исправление О-образных ног».***

Практика: определение типа строения ног, выполнение упражнений на исправление О-образных ног (при необходимости).

***Тема 9: «Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп».***

Практика: объяснение правильности выполнения упражнений, выполнение упражнений для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп.

***Тема 10: «Упражнения для развития танцевального шага».***

Теория: понятие «танцевальный шаг», беседа о необходимости развития танцевального шага, значение танцевального шага в освоении хореографического искусства.

Практика: выполнение упражнений для развития танцевального шага.

### ***Тема 11: «Подводящие к экзерсису упражнения».***

Теория: виды упражнений, имеющие подготовительное значение в освоении экзерсиса классического танца, правила выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений, подводящие к экзерсису (упражнения на полу, которые развивают выворотность ног, шаг. Они помогают учащимся осваивать элементы экзерсиса и играют роль подводящих упражнений. Упражнения выполняются, лежа на спине, на боку, на животе.

### ***Тема 12: «Упражнения у станка для растяжки танцевального шага».***

Теория: виды упражнений для растяжки танцевального шага, правила выполнения упражнений, техника безопасности.

Практика: выполнение упражнений у станка для растяжки танцевального шага. Упражнения выполняются у балетного станка.

### ***Тема 13: «Итоговое занятие».***

Практика: выполнение освоенных упражнений в танцевальном зале перед зрителями (родителями и педагогами).

## **2 год обучения**

**Цель** второго года обучения- подготовить обучающихся к дальнейшему освоению хореографических дисциплин, развить индивидуальные возможности и творческие способности детей; развить природные хореографические данные; создать условия для приобщения детей к хореографическому искусству.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные:**

- развить танцевальный шаг;
- укрепить мышечно-связочный аппарат стоп;
- укрепить опорно-двигательный аппарат;
- корректировать природные данные;
- развить силу, выносливость, гибкость.

#### **Личностные:**

- развить у детей способность к самостоятельной и коллективной деятельности;
- формировать уверенность в себе, положительную самооценку;
- создать дружественную среду вокруг самоопределяющейся личности и условия общения.

#### **Метапредметные:**

- приобщать воспитанников к здоровому образу жизни;
- формировать художественный вкус и эстетические наклонности в выборе своего имиджа, культуры эмфатического общения;
- воспитать потребность в саморазвитии, самостоятельности, самоконтроле в занятиях, усидчивость и трудолюбие;
- воспитать ответственность, активность, аккуратность, дисциплину.

## Планируемые результаты

### Образовательные:

- физически подготовятся к совершенствованию техники исполнения классического экзерсиса и движений народного танца;
- будут с легкостью выполнять упражнения для растяжки танцевального шага и упражнения, подводящие к экзерсису;
- овладеют умением точно исполнять движения в соответствии с музыкой;
- получают развитие индивидуальные возможности;
- продолжат формироваться двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности.

### Личностные:

- сформируется потребность в занятиях силовой гимнастикой и спортом;
- сформируют навыки общения и поведения в социуме;
- разовьется мышечная сила, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- сформируется уверенность в себе, положительная самооценка.

### Метапредметные:

- сформируется любовь к труду, терпение;
- освоят навыки самодисциплины;
- разовьют личностные и волевые качества;
- воспитается аккуратность, опрятность.

## Содержание программы Учебный план. 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Упражнения на напряжение и расслабление мышц	2	1	1	контрольное занятие
2	Упражнения на улучшение выворотности ног.	4	1	3	контрольное занятие
3	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава.	4	1	3	контрольное занятие
4	Упражнения по исправлению недостатков осанки.	4	1	3	открытое занятие

5	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	8	1	3	контрольное занятие
6	Упражнения для исправления асимметрии лопаток.	4	1	3	контрольное занятие
7	Упражнения на исправление Х-образных ног.	2	-	2	контрольное занятие
8	Упражнения на исправление О-образных ног.	2	-	2	контрольное занятие
9	Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп.	4	1	3	контрольное занятие
10	Упражнения для развития танцевального шага.	12	1	7	контрольное занятие
11	Подводящие к экзерсису упражнения.	12	1	15	контрольное занятие
12	Упражнения у станка для растяжки танцевального шага.	12	1	15	открытое занятие
13	Итоговое занятие	2	-	2	открытое занятие
	Итого	72	10	62	

### Содержание учебного плана

#### ***Тема 1: Вводное занятие «Упражнения на напряжение и расслабление мышц».***

Теория: беседа с обучающимися о гимнастике, постановка целей и задач, ТБ. Беседа о физических упражнениях, работе мышц.

Практика: выполнение упражнений на напряжение и расслабление мышц.

#### ***Тема 2: «Упражнения на улучшение выворотности ног».***

Теория: Понятие «выворотность ног», беседа о необходимости развития выворотности ног, значение выворотности в освоении хореографического

искусства. Просмотр видеозаписей с образами исполнения номеров на основе классического танца- постановок культурного наследия с целью анализа увиденного.

Практика: выполнение упражнений на улучшение выворотности ног.

**Тема 3: «Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава».**

Практика: выполнение упражнений для улучшения подвижности тазобедренного сустава.

**Тема 4: «Упражнения по исправлению недостатков осанки».**

Практика: выполнение упражнений (лежа на спине, на животе, сидя и стоя на коленях) при кифозе и лордозе (при необходимости).

**Тема 5: «Упражнения на улучшение гибкости позвоночника».**

Теория: понятие «гибкость», правила выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений на улучшение гибкости позвоночника.

**Тема 6: «Упражнения для исправления асимметрии лопаток».**

Практика: определение правильной осанки, отклонение от нормы (сколиоз), правила и

выполнение упражнений для устранения бокового смещения оси позвоночника, нормализации положения головы, лопаток, упражнений, способствующие укреплению силы мышц живота, особенно косых.

**Тема 7: «Упражнения на исправление Х-образных ног».**

Практика: определение типа строения ног, выполнение упражнений на исправление Х-образных ног (при необходимости). При Х-образных ногах все упражнения направлены на растягивание связок в тазобедренном суставе.

**Тема 8: «Упражнения на исправление О-образных ног».**

Практика: определение типа строения ног, выполнение упражнений на исправление О-образных ног (при необходимости).

**Тема 9: «Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп».**

Практика: объяснение правильности выполнения упражнений, выполнение упражнений для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп.

**Тема 10: «Упражнения для развития танцевального шага».**

Теория: понятие «танцевальный шаг», беседа о необходимости развития танцевального шага, значение танцевального шага в освоении хореографического искусства.

Практика: выполнение упражнений для развития танцевального шага.

**Тема 11: «Подводящие к экзерсису упражнения».**

Теория: виды упражнений, имеющие подготовительное значение в освоении экзерсиса классического танца, правила выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений, подводящие к экзерсису (упражнения на полу, которые развивают выворотность ног, шаг. Они помогают учащимся осваивать элементы экзерсиса и играют роль подводящих упражнений. Упражнения выполняются, лежа на спине, на боку, на животе.

**Тема 12: «Упражнения у станка для растяжки танцевального**

*шага».*

Теория: виды упражнений для растяжки танцевального шага, правила выполнения упражнений, техника безопасности.

Практика: выполнение упражнений у станка для растяжки танцевального шага. Упражнения исполняются у балетного станка.

### **Тема 13: «Итоговое занятие».**

Практика: выполнение освоенных упражнений в танцевальном зале перед зрителями (родителями и педагогами).

## **3 год обучения**

**Цель** третьего года обучения- создать условия для приобщения детей к богатству хореографического творчества во всех его проявлениях:

- развить личность, талант, умственные и физические способности ребенка в их самом полном объеме;
- помочь в предпрофессиональной подготовке.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- развить двигательную память, которая в свою очередь способствует процессу овладения новыми навыками;
- приобрести большой объем знаний и умений;
- развить личность, талант, умственные и физические способности ребенка в их самом полном объеме;

#### **Личностные:**

- воспитать важнейшие психофизические качества двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности — сила, выносливость, ловкость, быстрота, смелость, настойчивость, творческая инициатива, координация, выразительность;
- воспитать самодостаточного человека, патриота на основе любви к народной культуре, танцевальному творчеству.

#### **Метапредметные:**

- воспитать ответственность, активность, аккуратность, дисциплину;
- формировать художественный вкус и эстетические наклонности в выборе своего имиджа, культуру эмфатического общения;
- воспитать потребность в саморазвитии, самостоятельности, самоконтроле в занятиях, усидчивости и трудолюбия.

## **Планируемые результаты**

### **Образовательные:**

- освоят большой объем упражнений повышенной физической трудности;
- умеют четко и аккуратно, без затруднений выполнять упражнения;
- умеют выполнять упражнения в соответствии с музыкой;
- четко усвоят упражнения, подводящие к классическому экзерсису;
- укрепится опорно- двигательный аппарат;
- сформируется правильная осанка;

- разовьется двигательная память, которая в свою очередь способствует процессу овладения новыми навыками;
- выработается четкость и аккуратность в исполнении упражнений;
- при необходимости получают предпрофессиональную подготовку.

**Личностные:**

- разовьется мышечная сила, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- привьется потребность к занятиям физической культурой и спортом;
- сформируют навыки общения и поведения в социуме.
- разовьются индивидуальные возможности и творческие способности детей;

**Метапредметные:**

- сформируется любовь к труду, терпение вследствие выполнения физических упражнений;
- освоят навыки самодисциплины;
- разовьют личностные и волевые качества.

Наравне с технической и физической подготовкой укрепляется и психологическая подготовка, которая в последствии помогает в концертных выступлениях.

**Содержание программы  
Учебный план. 3 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Упражнения на напряжение и расслабление мышц	2	1	1	контрольное занятие
2	Упражнения на улучшение выворотности ног.	4	1	3	контрольное занятие
3	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава.	4	1	3	контрольное занятие
4	Упражнения по исправлению недостатков осанки.	4	1	3	открытое занятие
5	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	4	1	3	контрольное занятие
6	Упражнения для исправления асимметрии лопаток.	4	1	3	контрольное занятие

7	Упражнения на исправление Х-образных ног.	2	-	2	контрольное занятие
8	Упражнения на исправление О-образных ног.	2	-	2	контрольное занятие
9	Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп.	4	1	3	контрольное занятие
10	Упражнения для развития танцевального шага.	8	1	7	контрольное занятие
11	Подводящие к экзерсису упражнения.	16	1	15	контрольное занятие
12	Упражнения у станка для растяжки танцевального шага.	16	1	15	открытое занятие
13	Итоговое занятие	2	-	2	открытое занятие
	Итого	72	10	62	

### Содержание учебного плана

***Тема 1: Вводное занятие «Упражнения на напряжение и расслабление мышц».***

Теория: беседа с обучающимися о гимнастике, постановка целей и задач, ТБ. Беседа о физических упражнениях, работе мышц.

Практика: выполнение упражнений на напряжение и расслабление мышц.

***Тема 2: «Упражнения на улучшение выворотности ног».***

Теория: Понятие «выворотность ног», беседа о необходимости развития выворотности ног, значение выворотности в освоении хореографического искусства. Просмотр видеозаписей с образами исполнения номеров на основе классического танца- постановок культурного наследия с целью анализа увиденного.

Практика: выполнение упражнений на улучшение выворотности ног.

***Тема 3: «Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава».***

Практика: выполнение упражнений для улучшения подвижности тазобедренного сустава.

***Тема 4: «Упражнения по исправлению недостатков осанки».***

Практика: выполнение упражнений (лежа на спине, на животе, сидя и стоя на коленях) при кифозе и лордозе (при необходимости).

***Тема 5: «Упражнения на улучшение гибкости позвоночника».***



Теория: понятие «гибкость», правила выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений на улучшение гибкости позвоночника.

***Тема 6: «Упражнения для исправления асимметрии лопаток».***

Практика: определение правильной осанки, отклонение от нормы (сколиоз), правила и

выполнение упражнений для устранения бокового смещения оси позвоночника, нормализации положения головы, лопаток, упражнений, способствующие укреплению силы мышц живота, особенно косых.

***Тема 7: «Упражнения на исправление Х-образных ног».***

Практика: определение типа строения ног, выполнение упражнений на исправление Х-образных ног (при необходимости). При Х-образных ногах все упражнения направлены на растягивание связок в тазобедренном суставе.

***Тема 8: «Упражнения на исправление О-образных ног».***

Практика: определение типа строения ног, выполнение упражнений на исправление О-образных ног (при необходимости).

***Тема 9: «Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп».***

Практика: объяснение правильности выполнения упражнений, выполнение упражнений для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп.

***Тема 10: «Упражнения для развития танцевального шага».***

Теория: понятие «танцевальный шаг», беседа о необходимости развития танцевального шага, значение танцевального шага в освоении хореографического искусства.

Практика: выполнение упражнений для развития танцевального шага.

***Тема 11: «Подводящие к экзерсису упражнения».***

Теория: виды упражнений, имеющие подготовительное значение в освоении экзерсиса классического танца, правила выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений, подводящие к экзерсису (упражнения на полу, которые развивают выворотность ног, шаг. Они помогают учащимся осваивать элементы экзерсиса и играют роль подводящих упражнений. Упражнения выполняются, лежа на спине, на боку, на животе.

***Тема 12: «Упражнения у станка для растяжки танцевального шага».***

Теория: виды упражнений для растяжки танцевального шага, правила выполнения упражнений, техника безопасности.

Практика: выполнение упражнений у станка для растяжки танцевального шага. Упражнения выполняются у балетного станка.

***Тема 13: «Итоговое занятие».***

Практика: выполнение освоенных упражнений в танцевальном зале перед зрителями (родителями и педагогами).

**Раздел 2**  
**Комплекс организационно-педагогических условий**  
**Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год**

**1 год обучения**

№п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятий	Форма занятий	Место проведения	Форма контроля
1.		Вводное занятие. Упражнения на напряжение и расслабление мышц	2	60 минут	Лекция-диалог; Практическая работа	Каб. №	Беседа; Педагогическое наблюдение
2.		Упражнения на улучшение выворотности ног.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
3.		Упражнения на улучшение выворотности ног.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
4.		Упражнения на улучшение выворотности ног.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
5.		Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
6.		Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
7.		Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
8.		Упражнения по исправлению недостатков осанки.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
9.		Упражнения по исправлению недостатков осанки.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение

10		Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
11		Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
12		Упражнения для исправления асимметрии лопаток.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
13		Упражнения для исправления асимметрии лопаток.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
14		Упражнения на исправление Х-образных ног.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
15		Упражнения на исправление О-образных ног.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
16		Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
17		Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
18		Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
19		Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
20		Упражнения для развития танцевального шага.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
21		Упражнения для развития танцевального шага.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
22		Упражнения для развития танцевального шага.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение

							ческое наблюдение
23		Упражнения для развития танцевального шага.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
24		Подводящие к экзерсису упражнения.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
25		Подводящие к экзерсису упражнения.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
26		Подводящие к экзерсису упражнения.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
27		Подводящие к экзерсису упражнения.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
28		Подводящие к экзерсису упражнения.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
29		Подводящие к экзерсису упражнения.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
30		Упражнения у станка для растяжки танцевального шага.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
31		Упражнения у станка для растяжки танцевального шага.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
32		Упражнения у станка для растяжки танцевального шага.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
33		Упражнения у станка для растяжки танцевального шага.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
34		Упражнения у станка для растяжки танцевального шага.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение

35		Упражнения у станка для растяжки танцевального шага.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
36		Итоговое занятие	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	Открытое занятие

### Календарный учебный график 2 год обучения

№п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятий	Форма занятий	Место проведения	Форма контроля
1.		Вводное занятие. Упражнения на напряжение и расслабление мышц	2	60 минут	Лекция-диалог; Практическая работа	Каб. №	Беседа; Педагогическое наблюдение
2.		Упражнения на улучшение выворотности ног.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
3.		Упражнения на улучшение выворотности ног.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
4.		Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
5.		Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
6.		Упражнения по исправлению недостатков осанки.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
7.		Упражнения по исправлению недостатков осанки.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
8.		Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
9.		Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение

10		Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
11		Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
12		Упражнения для исправления асимметрии лопаток.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
13		Упражнения для исправления асимметрии лопаток.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
14		Упражнения на исправление Х-образных ног.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
15		Упражнения на исправление О-образных ног.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
16		Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
17		Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
18		Упражнения для развития танцевального шага.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
19		Упражнения для развития танцевального шага.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
20		Упражнения для развития танцевального шага.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
21		Упражнения для развития танцевального шага.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
22		Упражнения для развития танцевального шага	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение

							ческое наблюдение
23		Упражнения для развития танцевального шага	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
24		Подводящие к экзерсису упражнения.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
25		Подводящие к экзерсису упражнения.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
26		Подводящие к экзерсису упражнения.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
27		Подводящие к экзерсису упражнения.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
28		Подводящие к экзерсису упражнения.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
29		Подводящие к экзерсису упражнения.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
30		Упражнения у станка для растяжки танцевального шага.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
31		Упражнения у станка для растяжки танцевального шага.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
32		Упражнения у станка для растяжки танцевального шага.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
33		Упражнения у станка для растяжки танцевального шага.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
34		Упражнения у станка для растяжки танцевального шага.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение

35		Упражнения у станка для растяжки танцевального шага.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
36		Итоговое занятие	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	Открытое занятие

### Календарный учебный график 3 год обучения

№п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятий	Форма занятий	Место проведения	Форма контроля
37		Вводное занятие. Упражнения на напряжение и расслабление мышц	2	60 минут	Лекция-диалог; Практическая работа	Каб. №	Беседа; Педагогическое наблюдение
38		Упражнения на улучшение выворотности ног.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
39		Упражнения на улучшение выворотности ног.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
40		Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
41		Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
42		Упражнения по исправлению недостатков осанки.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
43		Упражнения по исправлению недостатков осанки.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
44		Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
45		Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение



							ческое наблюдение
46		Упражнения для исправления асимметрии лопаток.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
47		Упражнения для исправления асимметрии лопаток.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
48		Упражнения на исправление Х-образных ног.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
49		Упражнения на исправление О-образных ног.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
50		Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
51		Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
52		Упражнения для развития танцевального шага.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
53		Упражнения для развития танцевального шага.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
54		Упражнения для развития танцевального шага.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
55		Упражнения для развития танцевального шага.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
56		Подводящие к экзерсису упражнения.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
57		Подводящие к экзерсису упражнения.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение

58		Подводящие к экзерсису упражнения.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
59		Подводящие к экзерсису упражнения.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
60		Подводящие к экзерсису упражнения.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
61		Подводящие к экзерсису упражнения.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
62		Подводящие к экзерсису упражнения.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
63		Подводящие к экзерсису упражнения.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
64		Упражнения у станка для растяжки танцевального шага.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
65		Упражнения у станка для растяжки танцевального шага.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
66		Упражнения у станка для растяжки танцевального шага.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
67		Упражнения у станка для растяжки танцевального шага.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
68		Упражнения у станка для растяжки танцевального шага.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
69		Упражнения у станка для растяжки танцевального шага.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
70		Упражнения у станка для растяжки танцевального шага.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение

							ческое наблюдение
71		Упражнения у станка для растяжки танцевального шага.	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	педагогическое наблюдение
72		Итоговое занятие	2	60 минут	Практическая работа	Каб. №	Открытое занятие

## **2.2 Комплекс организационно-педагогических условий**

**Даты начала и окончания учебных периодов/этапов –**

Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая.

**Количество учебных недель –**

программа предусматривает обучение в течение 36 недель.

**Продолжительность каникул –** в период осенних и весенних каникул занятия проводятся по расписанию; в летний период организуется работа объединения по отдельной программе.

**Сроки контрольных процедур** обозначены в календарном учебном графике

### **2.2. Условия реализации программы**

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

Материально-техническая база учреждения соответствует действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам, обеспечивает проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом и программой.

Хореографический класс, оборудованный зеркалами и балетным станком, наличие фортепиано или рояля, аудио- и видеоаппаратуры (для прослушивания музыки и просмотра видеозаписи с образцами выступления детей).

#### **Кадровое обеспечение**

Педагоги, работающие с детьми, имеют высшую квалификационную категорию, высшее специальное образование, обязательно наличие педагогического образования.

Материально техническая, методическая и кадровая база МЭЦ позволяет в полной мере успешно реализовать данную программу.

### **2.3. Формы аттестации и оценочные материалы**

#### Система отслеживания результатов:

- открытые и зачетные занятия в конце каждого полугодия.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: проведение открытых занятий, контрольные занятия.

Оценка знаний, умений и навыков, приобретённых в процессе обучения по программе, является основой при отслеживании результатов работы.

Для этого используются следующие методы:

- педагогическое наблюдение (осуществляется на каждом занятии);
- педагогический анализ (подведение итогов проходит в форме открытых занятий для родителей).

- педагогический мониторинг (оформление видео- и фото отчетов).

Данные методы отслеживания результативности используются как средство начальной, текущей, промежуточной и итоговой диагностики.

Оценка знаний, умений и навыков, приобретённых в процессе обучения по программе, является основой при отслеживании результатов работы. Для этого используются следующие методы:

- педагогическое наблюдение (осуществляется на каждом занятии);
- педагогический анализ (подведение итогов в форме открытых занятий для родителей).
- педагогический мониторинг (оформление видео- и фото отчетов, ведение журнала).

Данные методы отслеживания результативности используются как средство начальной, текущей, промежуточной и итоговой диагностики.

На протяжении всего периода обучения занятия по гимнастике на хореографическом отделении базируются на дидактических принципах сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности и последовательности, прочного освоения основ изучаемого предмета.

Неотъемлемой частью образовательной программы является участие в мероприятиях проводимых внутри учреждения, на муниципальном, краевом , уровне и в концертной деятельности МАУ ДО МЭЦ. Непосредственное участие во всех мероприятиях способствует развитию у учащихся чувства ответственности, воспитывает коллектив единомышленников, повышает мотивацию личности к познанию и творчеству, является одной из главных форм подведения итогов творческой деятельности

## **2.4. Методические материалы**

Методические приемы, используемые на занятии:

- показ исполнения педагогом;
- словесные указания;
- показ упражнения жестами, мимикой;
- показ упражнения детьми (выбор ведущего вместо педагога - по очереди или по желанию).

Требования к подбору музыкального материала:

- музыка должна отвечать требованиям высокой художественности;
- воспитывать вкус ребенка;
- вызывать моторную реакцию;
- быть удобной для двигательных упражнений.

Подбор музыкальных произведений должен быть разнообразным по жанру (плясовые, колыбельные, песни, маршевые мелодии) и по характеру (веселые, задорные, спокойные, грустные, торжественные, изящные и т.д.). Например, детские песни современных российских композиторов, народные мелодии, эстрадные мелодии, классические произведения.

Требования к подбору движений.

Движения должны быть:

- доступными двигательным возможностям детей;
- понятными по содержанию игрового образа;
- разнообразными, нестандартными – включающими различные исходные положения (стоя, лежа, сидя, на четвереньках, на коленках и т.д.).

Говоря о доступности ритмических комбинаций, необходимо анализировать параметры упражнений:

- координационную сложность движений;
- объем движений;
- интенсивность нагрузки.

## **2.5. Методические рекомендации**

Проводя занятия необходимо руководствоваться следующими правилами:

Увеличивать нагрузку следует постепенно, чередовать упражнения с различной нагрузкой для различных мышечных групп рук, ног, мышц спины, брюшного пресса и т.д. Все упражнения выполняются на свободном дыхании, следует обращать внимание на длинный и ровный выдох.

Задачи подготовительных упражнений: организовать и сосредоточить внимание обучающихся и направить все их усилия на физическую нагрузку, подготовить мышцы, связки и суставы для классического экзерсиса; в индивидуальном порядке исправлять имеющиеся недостатки в осанке.

Дети располагаются на полу на ковриках на расстоянии вытянутых рук. Упражнения выполняются в положении, разгружающим позвоночник. Лежа на спине или животе при выпрямленных ногах, а также сидя с вытянутыми ногами вперед или стоя на коленях. Упражнения повторяются 8-16 раз.

Активные упражнения выполняются детьми на полу самостоятельно, без приложения дополнительных внешних усилий. Активно-пассивные упражнения делаются с помощью другого человека или при упоре. Во время упражнений на расслабление в положении лежа обучающиеся отдыхают.

Упражнения на полу позволяют с наименьшей затратой энергии достичь сразу три цели: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и суставы подготавливаются к классическому экзерсису, требующему высокого физического напряжения.

## 2.6. Список литературы

### 2.6.1. Основная литература:

1. Васильева Т.И. Балетная осанка: Метод. пособие. - М.: Высшая школа изящных искусств Лтд, 1993.
2. Ритмическая гимнастика в школе. Методическое пособие. – Краснодар: Редакционно- издательский совет КГИФК, 1992. 44с.
3. Руднева С, Э.Фиш. Музыкальное движение.- М.: «Просвещение», 2000
4. Халивер Дж. «Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки».М. «Новое слово»,2015
5. Электронный журнал Педагогика искусства. <http://www.art-education.ru/AE-magazine/>

## 2.6. Список литературы

### 2.6.1. Основная литература:

6. Васильева Т.И. Балетная осанка: Метод. пособие. - М.: Высшая школа изящных искусств Лтд, 1993.
7. Ритмическая гимнастика в школе. Методическое пособие. – Краснодар: Редакционно- издательский совет КГИФК, 1992. 44с.
8. Руднева С, Э.Фиш. Музыкальное движение.- М.: «Просвещение», 2000
9. Халивер Дж. «Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки».М. «Новое слово»,2015
10. Электронный журнал Педагогика искусства. <http://www.art-education.ru/AE-magazine/>

### 2.6.2. Дополнительная литература:

1. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у учащихся 5-7 лет творчества в танце. Пособие для музыкальных руководителей детских садов. – М.: Издательство «Гном и Д», 2002..
2. Дополнительное образование учащихся: Учебное пособие для студ.высш. учеб. Заведений / Под ред. О.Е. Лебедева.- М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС , 2000.- д.
3. Зимина А.Н. Образные упражнения и игры в музыкально-ритмическом развитии учащихся. Практикум для педагогов. – М.: Ассоциация авторов и издателей «ТАНДЕМ», издательство Гном-Пресс, 1998
4. История хореографического искусства. Программа для хореографических отделений ДШИ– М.: ЦНМК по учебным заведениям культуры и искусства, 1986
5. Колеченко А.К. Энциклопедия пед.технологий: Пособие для преподавателей. – СПб.: КАРО, 2001
6. Кулагина И.Е. Художественное движение (Метод Л.Н.Алексеевой): Пособие для преподавателей дошкольных учреждений и общеобразовательных школ. – М.: Флинта: Наука, 1999.
7. Ландау Э. Одаренность требует мужества: Психологическое сопровождение одаренного ребенка/ Пер. с нем. А.П. Голубева; Науч. Ред. Рус. Текста Н.М. Назарова.- М.: Издательский центр «Академия», 2015

8. Методика воспитательной работы: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Л.А. Байкова, Л.К. Гребенкина, О.В. Еремкина и др.; Под ред. В.А. Сластенина.- М.: Издательский центр «Академия», 2002
9. Методика воспитательной работы: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Л.А. Байкова, Л.К. Гребенкина, О.В. Еремкина и др.; Под ред. В.А. Сластенина.- М.: Издательский центр «Академия», 2002
10. Опыт и перспективы обучения, воспитания и развития обучающихся в учреждениях дополнительного образования: материалы Краевой открытой научно-практической конференции/под ред. М.В. Власовой. – Краснодар, 2014
11. Пичугина Н.О., Айдашева Г.А., Ассаулова С.В. Дошкольная педагогика. Конспект лекций. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004
12. Смит Л. Танцы. Начальный курс. Перевод с англ. Опрышко Е.М.; Оформ. Дизайн-студии «Дикобраз». М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2001.

### **2.6.3. Список литературы для родителей и учащихся**

1. 3. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г
2. 4. Ерохина О.В. Школа танцев для учащихся. Мир вашего учащегося. Ростов -на – Дону «Феникс» 2003г
3. Дешкова И.П. Загадки Терпсихоры. -М.: Дет. лит., 1989г
4. Ерохина О.В. Школа танцев для учащихся. Мир вашего учащегося. Ростов -на – Дону «Феникс» 2003г
5. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. В помощь музыкальным руководителям, воспитателям и родителям. – Ярославль: Академия развития: Академия, К: Академия Холдинг, 2000.
6. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца: Кн. для учащихся.-М.: Просвещение, 1985
7. Пичугина Н.О., Айдашева Г.А., Ассаулова С.В. Дошкольная педагогика. Конспект лекций. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004

### **2.6.4. Полезные ссылки для родителей:**

1. Биографии и творческие портреты композиторов и исполнителей классической музыки <http://www.classic-music.ru>
2. Государственное автономное учреждение культуры Краснодарского края «Краснодарское творческое объединение «Премьера» им. Л.Г. Гатова» <http://www.to-premiera.com/>
3. Межшкольный эстетический центр – Ассоциированная школа ЮНЕСКО города Краснодара <https://mec-krasnodar.ru/>
4. Отчетный концерт Образцового хореографического ансамбля «Вдохновение» Межшкольный эстетический центр города Краснодара <https://disk.yandex.ru/i/iYV17UDOWVHFuA>

**Рабочая программа воспитания**  
к дополнительной общеобразовательной программе  
**«Идеальная гимнастика»**  
**Пояснительная записка**

Согласно Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, целями развития дополнительного образования детей являются создание условий для самореализации и развития талантов детей, а также воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности. Для достижения целей развития дополнительного образования детей необходимо решение множества задач, в том числе организация воспитательной деятельности на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей российского общества и государства, а также формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности.

Рабочая программа воспитания «Идеальная гимнастика» (далее Программа) разработана на основании Программы воспитания МАОУ ДО МЭЦ.

Программа направлена на формирование ценностных ориентиров учащихся и их семей, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризацию научных знаний и исследовательской проектной деятельности, трудового воспитания и профессиональное самоопределение/просвещение учащихся, а также формирование у них культуры здорового безопасного образа жизни и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения, а также формирование навыков XXI века.

Общие задачи и принципы воспитания представлены в Федеральном законе от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания учащихся», где воспитание определяется как «деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации учащихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у учащихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде».



Занятие строится на сочетании коллективных и индивидуальных форм работы, что воспитывает у детей взаимное уважение, умение работать в группе, развивает способность к самостоятельному творческому поиску и ответственность за свою работу, от которой зависит общий результат. Основное время уделяется практическим занятиям.

### **Цели и задачи**

**Цель:** создание единого пространства, направленного на формирование высокодуховной и социально-активной личности.

#### **Задачи:**

- сформировать мировоззрение и систему базовых ценностей личности;
- организовать инновационную работу в области воспитания и дополнительного образования;
- сформировать ценностное отношение и уважение к старшим, людям труда, педагогам, сверстникам;
- сформировать культуру свободного времени;
- сформировать установки на солидарность и взаимопомощь;
- вовлечь учащихся в программы и мероприятия раннего профессионального просвещения, обеспечивающие ознакомление с современными профессиями и профессиями будущего, поддержку профессионального самоопределения;
- развить и поддержать институт наставничества: обеспечить взаимодействие с наставниками из научных организаций, образовательных организаций высшего образования, профессиональных образовательных организаций;
- создать условия для социально-психологической поддержки учащихся;
- воспитать внутреннюю потребность личности в здоровом образе жизни и физическом совершенствовании;
- создать условия для укрепления воспитательного потенциала семьи;
- поддержать социальные инициативы и достижения учащихся.

### **Целевые ориентиры**

В воспитании детей дошкольного возраста целевыми ориентирами являются создание благоприятных условий для усвоения детьми норм социально одобряемого поведения, через подражание положительному примеру, в процессе игровой деятельности при исполнении социальных ролей, направленных на осознание что такое хорошо и что такое плохо, относящееся к следующему:

- проявление у учащихся интереса к исследовательской деятельности;
- проявление дружелюбия, миролюбия, стремления устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной принадлежности;
- стремление быть хорошим(ей) и внимательным сыном, дочерью,

внуком и т.д., проявление внимания к родным, желание позаботиться о них, сделать приятное;

- знание нравственных основ поведения и способности оценивать происходящее с позиции нравственности и в процессе самоанализа (соотношения добра и зла, пороков и добродетелей, справедливости, должного и недопустимого);

- проявление инициативы и самостоятельности в игре, в общении, в познавательной и исследовательской деятельности и в других видах деятельности;

- положительное отношение и проявление интереса к природе, к искусству, к различным видам труда, к другим людям и к себе;

- умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, стремиться договариваться в спорных моментах совместной деятельности, проявлять вежливость, учитывать интересы других, сопереживать неудачам друзей и радоваться их успехам, адекватно проявлять свои чувства и уверенность;

- выполнение требований, подчинение правилам и социальным нормам;

- эмоциональный отклик на обсуждение значимости роли мамы, папы, бабушки, друзей, Родины в жизни человека, проявление любви, стремление порадовать родных, отблагодарить за их заботу;

- проявление волевых усилий, наведение порядка на рабочем месте, поддержание опрятного внешнего вида, проявление аккуратности;

- проявление норм безопасного поведения и соблюдение правил личной гигиены;

- рассуждение о добрых поступках людей, пробы объяснения причинно-следственных связей последствий поведения, способность к принятию собственных решений в различных видах деятельности.

### **Приоритетные направления в организации воспитательной работы**

<b>Направления</b>	<b>Содержание работы</b>
Воспитание в детском объединении	Работа с коллективом и индивидуальная работа с учащимися: <ul style="list-style-type: none"> <li>- инициирование и поддержка участия в ключевых делах ОУ познавательной, духовно-нравственной, творческой, профориентационной направленности;</li> <li>- поддержка активной позиции, создание благоприятной среды для общения;</li> <li>- сплочение коллектива через командообразование, освоение норм и правил общения;</li> <li>- коррекция поведения учащегося через беседы с ним и другими участниками группы;</li> <li>- поддержка инициатив и достижений;</li> <li>- раскрытие творческого потенциала учащихся;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организация рабочего времени и планирование досуга;</li> <li>- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.</li> </ul>
Ключевые образовательные мероприятия	<p>Деятельность объединения направлена на формирование социокультурных, духовно-нравственных ценностей российского общества и государства, формирование общероссийской гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в социальных проектах и акциях, дискуссионных площадках, досуговая деятельность;</li> <li>- участие в конкурсах, фестивалях, творческих школах, хакатонах, социальных проектах и пр.</li> </ul>
Взаимодействие с родителями	<p>Согласование позиций семьи и учреждения по вопросам эффективного достижений целей воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальное консультирование;</li> <li>- общие родительские собрания;</li> <li>- педагогическое просвещение родителей по вопросам воспитания детей;</li> <li>- взаимодействие с родителями посредством сайта учреждения, сообщества в социальной сети.</li> </ul>
Профессиональное самоопределение	<p>Система профориентационной работы включает в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- профессиональное просвещение;</li> <li>- профессиональные консультации;</li> <li>- профессиональное воспитание;</li> <li>- организация современных образовательных моделей в практической деятельности;</li> <li>- взаимодействие с наставниками;</li> <li>- формирование позитивного взгляда на трудовую деятельность.</li> </ul>

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Форма проведения	Уровень мероприятия	Примечания
1.	«Город, в котором мы живем»	Открытая дискуссия	Объединение	Сентябрь
2.	«Природа и мы»	Конкурс рисунков	Объединение	В течение года
3.	«Учись быть пешеходом»	Лекция-беседа	Объединение	В течение года
4.	Мастерская Деда Мороза	Конкурс елочных игрушек	Объединение	Декабрь
5.	Участие в творческих мероприятиях ОУ согласно плану работы ОУ	Концерт Творческий показ	ОУ.	В течение года
6.	«Моя мама лучше всех!»	Конкурс чтецов	Объединение	Март
7.	«Это должен знать каждый!»	Лекция-беседа о безопасности	Объединение	В течение года
8.	«Мы помним и гордимся!»	Творческое мероприятие	Объединение	Май

**ПРОТОКОЛ**

результатов развития \_\_\_\_\_ навыков учащихся  
 отделение \_\_\_\_\_ 2023-2024 учебный год

Наименование программы \_\_\_\_\_

Год обучения \_\_\_\_\_ Сроки проведения \_\_\_\_\_

Члены комиссии \_\_\_\_\_

№п/п	Фамилия, имя учащегося	Итоговый балл	Решения членов комиссии



**Диагностическая карта учета результатов обучения по дополнительной образовательной программе \_\_\_\_\_**  
**ФИО педагога \_\_\_\_\_ Сроки проведения \_\_\_\_\_**

Диагностическая карта учета результатов обучения по дополнительной образовательной программе													
Программа		Теоретическая подготовка:		Практическая подготовка:		Учебно-коммуникативные умения:			Учебно-организационные умения и навыки:				
№	Ф.И. уч-ся	Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Владение специальной терминологией	Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Творческие навыки	Умение слушать и слышать педагога	Умение выступать перед аудиторией	Умение вести полемику, участвовать в дискуссии	Умение организовать домашние занятия	Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Рациональное распределение времени, планирование работы	Всего баллов	уровень

Количество набранных баллов соответствует уровню:

80-64 высокий уровень

56-40 средний уровень

39-0 низкий уровень

**Диагностическая карта личностного развития обучающихся**

**в процессе усвоения ими дополнительной образовательной программы \_\_\_\_\_**

**ФИО педагога \_\_\_\_\_ сроки проведения \_\_\_\_\_**

			Диагностическая карта личностного развития обучающихся в процессе усвоения ими дополнительной образовательной программы								
	Программа		Организационно-волевые качества:		Ориентационные качества	Поведенческие качества:					
№	Ф.И. уч-ся	возраст	Терпение	Воля	Самоконтроль	Самооценка	Интерес к занятиям	Конфликтность (отношение воспитанника к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского коллектива)	Всего баллов	уровень

Количество набранных баллов соответствует уровню:

- 70-56 высокий уровень
- 55-35 средний уровень
- 34-0 низкий уровень

**Диагностическая карта учета результатов обучения по дополнительным образовательным программам**  
**Наименование отделения \_\_\_\_\_ сроки проведения \_\_\_\_\_**

№	Программа	Возраст обучающихся	Всего детей	Из них высокий уровень	Из них средний уровень	Из них низкий уровень	Методические рекомендации
	Итого по всем программам на отделении						

**Диагностическая карта личностного развития обучающихся**  
**в процессе усвоения ими дополнительной образовательной программы \_\_\_\_\_**  
**Сроки проведения \_\_\_\_\_**

№	Программа	Возраст обучающихся	Всего детей	Из них высокий уровень	Из них средний уровень	Из них низкий уровень	Методические рекомендации
	Итого по всем программам на отделении						

Руководитель объединения (отделения, коллектива) \_\_\_\_\_

Методист \_\_\_\_\_



## Перечень упражнений, рекомендованных для освоения

### 1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц.

Выполняя упражнения, дети должны ощутить напряжение тех или иных мышц, затем следует полное расслабление, которое также необходимо ощутить.

Дыхание свободное.

№ темы	Содержание
1.1	<b>Упр.1.</b> Исходное положение: расслабленное положение лежа на спине. Исполнение: на четыре счета надо вытянуть ноги и пальцы ног, напрячь все мышцы тела, затем на четыре счета полностью расслабиться.
1.2	<b>Упр.2.</b> Исходное положение: лежа на спине. Исполнение: на счет раз-два, медленно вытягивая пальцы ног (невыворотно), напрячь мышцы ног. На счет три-четыре поднять как можно выше носки вверх (сократить подъем, чуть отделить пятки от пола). При этом все внимание сконцентрировать на мышечном чувстве другой группы мышц, особенно подколенных и голеностопных. Это упражнение, кроме того, способствует растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляет все группы мышц ног, приучает к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы.

### 2. Упражнения на улучшение выворотности ног.

Научив детей активно напрягать и расслаблять мышцы ног, можно перейти к комплексу упражнений, развивающих выворотность ног. Упражнения делаются ритмично, темп движений первоначально медленный с последующим ускорением. После каждого упражнения расслабиться на 5 - 10 секунд.

№	Содержание
2.1.	<b>Упр.3.</b> Исходное положение: лежа на спине. Исполнение: на счет раз-два медленно, вытягивая пальцы ног, напрячь мышцы ног. На счет три-четыре, напрягая и сокращая ягодичные мышцы, повернуть бедра, голени и стопы внутренней стороной наружу так, чтобы пятки коснулись друг друга, а мизинцы - пола. Это упражнение, укрепляет мышцы ног, способствует выработке их выворотности.
2.2.	<b>Упр.4.</b> Исходное положение: лежа или сидя. Исполнение: на счет раз-два, сразу вытянув ноги, развернуть их выворотно, на счет три-четыре сократить подъемы ног так, чтобы пятки коснулись друг друга и вместе с подошвами и носками образовали прямую линию, а мизинцы коснулись пола, то есть должна получиться I позиция. Ноги в коленях выпрямлены. Это упражнение, укрепляет мышцы ног,

	способствует выработке их выворотности. Растяжению ахиллова сухожилия.
2.3.	<b>Упр.5.</b> Исходное положение: лежа на спине, развернуть ноги выворотно. Исполнение: медленно поднимать то одну, то другую или обе ноги вверх, то вытягивая, то сокращая их в первую позицию. Это упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, способствует выработке выворотности ног, а также исправляет недостатки осанки.
2.4.	<b>Упр.6.</b> Исходное положение: сесть на пол, согнув ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить пальцы ног руками. Исполнение: на счет раз-два-три-четыре медленно наклоняться вниз; распрямляя ноги, прижаться головой к ногам, сохраняя первую позицию ног. На раз-два-три-четыре вернуться в исходное положение. Это упражнение способствует выработке выворотности и подвижности голени в коленном суставе, а также растягивает и укрепляет мышцы спины, особенно поясницы.
2.5.	<b>Упр.7.</b> «Лягушка». Исходное положение: лежа на спине согнуть колени и соединить стопы. Исполнение: на счет раз-два-три-четыре раскрыть ноги, стараясь достать коленями пол, на пять-шесть зафиксировать положение. Мышцы полностью расслабить. На счет семь-восемь вернуться в исходное положение. Тяжести ног вполне достаточно, чтобы при ежедневных упражнениях в течение двух-трех месяцев увеличилась степень выворотности в тазобедренном суставе.
2.6.	<b>Упр.8.</b> «Лягушка» можно делать и в положении лежа на животе.
2.7.	<b>Упр.9.</b> Исходное положение: сесть «по-турецки», стараясь достать коленями пол, руки положить на затылок, выпрямить позвоночник. Исполнение: на счет раз-два-три-четыре наклониться вперед, опуская локти и голову вниз, коснуться локтями пола, стараться, чтобы спина была прямая, или, наклоняясь вниз, вытянуть руки вперед, голову слегка приподнять. На счет раз-два-три-четыре вернуться в исходное положение. Это упражнение способствует выработке выворотности в тазобедренном суставе, растягивает мышцы и связки спины, особенно поясничного отдела позвоночника.

### 1. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава.

№	Содержание
3.1.	<b>Упр.10.</b> Исходное положение: сесть на пол, руки сзади, ноги согнуты в коленях и разведены врозь. Исполнение: на счет раз опустить одно колено вовнутрь, стараясь коснуться им пола; на счет два вернуться в

	исходное положение. То же другой ногой. То же двумя ногами одновременно.
3.2.	<b>Упр.11.</b> Исходное положение: встать на колени, руки на поясе. Исполнение: на счет раз-два сесть между ног, на три-четыре вернуться в исходное положение.
3.3.	<b>Упр. 12.</b> Исходное положение: сесть на пол. Исполнение: на раз-два развести ноги в стороны до предела, на три-четыре согнуть одну ногу в колене перед собой, на пять-шесть удерживать это положение, на семь-восемь вернуться в исходное положение.
3.4.	<b>Упр.13.</b> «Старички». Исходное положение: стоя на коленях, руки на поясе. Исполнение: на раз-два сесть вправо, на три-четыре вернуться на колени, на пять-шесть сесть влево, на семь-восемь вернуться в исходное положение.

#### 4. Упражнения по исправлению недостатков осанки.

Эти упражнения выполняются с соблюдением общих правил. При сутулости - кифозе можно уменьшить грудной прогиб позвоночника при помощи упражнений на укрепление глубоких мышц спины, растягивание и укрепление передних связок грудного отдела позвоночника, укрепление мышц, удерживающих лопатки в правильном положении, укрепление мышц, увеличивающих наклон тела вперед.

№	Содержание.
4.1.	<b>Упра.14.</b> Исходное положение: лечь на пол на живот, ноги выпрямлены, стопы вытянуты. Руки, согнутые в локтевых суставах, расположены впереди груди ладонями вниз. Исполнение: на счет раз-два, отжимаясь руками от пола, приподнять корпус, стараясь сильно прогнуться в грудном и поясничном отделах позвоночника. На счет три-четыре зафиксировать это положение. Голову слегка запрокинуть назад. На счет раз-два-три-четыре вернуться в исходное положение. Выполнять лежа на животе, стоя на коленях, а также стоя на двух ногах.
4.2.	<b>Упр. 15.</b> Исходное положение: лечь на живот, ноги в 1-й позиции, руки на затылке. Исполнение: на счет раз-два-три-четыре медленно поднять грудь, сильно прогнуться под лопатками, сократив мышцы спины. На счет раз-два-три-четыре вернуться в исходное положение. Примечание: упражнение выполняется с помощником, который удерживает стопы в I позиции.
4.3.	<b>Упр.16.</b> Исходное положение: лечь на живот, руки расположены вдоль тела. Исполнение: на счет раз-два-три-четыре согнуть ноги в коленях, руки горизонтально раскрыты в стороны. Приподнять грудь. Стараясь как можно больше прогнуться в грудном отделе позвоночника и в пояснице, образовав полукольцо, напрячь мышцы.

	На счет раз-два-три-четыре вернуться в исходное положение. Это движение можно назвать «Кольцо».
4.4.	<b>Упр.17.</b> «Лодочка». Исходное положение: лечь на живот, ноги выпрямлены и вытянуты в коленях и стопах, руки протянуты вперед. Исполнение: на счет раз-два-три-четыре приподнять грудь и ноги, максимально прогнуться в грудном отделе позвоночника и пояснице. Напрячь мышцы спины. На счет раз-два-три-четыре вернуться в исходное положение.
4.5.	<b>Упр.18.</b> Исходное положение: встать на колени, корпус и голову держать прямо, руки опустить вниз. Исполнение: на счет раз-два поднять руки вверх, на счет три-четыре прогнуться назад, на счет раз-два делать попытку достать руками ступни ног, на счет три-четыре поднять корпус. На счет раз-два сесть на колени, согнув корпус, грудь прижать к коленям, руки отвести как можно дальше назад, на счет три-четыре зафиксировать корпус. На счет раз-два-три-четыре расслабиться и вернуться в исходное положение.
4.6.	<b>Упр.19.</b> «Рыбка». Исходное положение: лежа на животе. Исполнение: упираясь на руки, прогнуть спину назад, согнув ноги в коленях, стараться коснуться ногами головы.

При седлообразной спине - лордозе необходимы упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц - сгибателей и укрепление мышц - разгибателей тазобедренных суставов, растягивание задних связок нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника (растягивание мышц и связок спины, особенно поясничного отдела).

№	Содержание.
4.7.	<b>Упр.20.</b> Исходное положение: лечь на пол, вытянуть ноги вперед, корпус прямой, руки опущены вниз. Исполнение: на счет раз-два быстро наклонить корпус вниз, взявшись руками за стопы, прижаться грудью к ногам, выпрямив позвоночник. На счет три-четыре зафиксировать такое положение. Медленно поднять корпус, прийти в исходное положение.
4.8.	<b>Упр.21.</b> Исходное положение: сесть на пол, вытянутые ноги раскрыть циркулем в стороны. Исполнение: то же, что и в предыдущем упражнении. На счет раз-два наклонить корпус вниз, стараясь животом и грудью достать пол, руки вытянуты вперед. На счет три-четыре зафиксировать такое положение. Это упражнение способствует также выработке амплитуды балетного шага.
4.9.	<b>Упр.22.</b> Исходное положение: сесть на пол, вытянуть вперед ноги, корпус прямой, руки опущены вниз. Исполнение: согнуть колени, прижать их к груди, на счет раз-два-три-четыре зафиксировать такое положение. На счет раз-два-три-четыре вернуться в исходное положение.

4.10	<b>Упр.23.</b> Исходное положение: лечь на спину, вытянуть ноги, руки положить вдоль тела. Исполнение: на счет раз-два согнуть ноги в коленях, поднять их к груди, на счет три-четыре прижать голову к коленям и зафиксировать это положение. На счет раз-два вернуться в исходное положение, на счет три-четыре расслабиться.
4.11	<b>Упр.24.</b> Исходное положение: лечь на спину, вытянуть ноги, руки вдоль тела ладонями вниз. Исполнение: на счет раз-два поднять одновременно корпус и вытянутые ноги (образовать угол). Руки для равновесия поднять и раскрыть в стороны. На три-четыре положение зафиксировать. На счет раз-два-три-четыре прийти в исходное положение.
4.12	<b>Упр.25.</b> «Велосипед». Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Исполнение: поочередно сгибать ноги как при езде на велосипеде. Ноги стараться от пола высоко не поднимать.

### 5. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.

№	Содержание.
5.1.	<b>Упр.26.</b> Исходное положение: лечь на спину, руки вытянуть вдоль тела. Исполнение: на счет раз-два-три-четыре ноги медленно поднять за голову и коснуться пола; на счет пять-шесть-семь-восемь вернуться в исходное положение.
5.2.	<b>Упр.27.</b> «Березка». Исходное положение: лечь на спину, руки вдоль тела. Исполнение: на счет раз-два-три-четыре ноги поднять вверх, оторвать таз от пола, руки перевести в поясничную область; на счет пять-шесть-семь-восемь удерживать корпус и ноги в вертикальном положении, затем вернуться в исходное положение.
5.3.	<b>Упр.28.</b> «Коробочка». Исходное положение: лежа на животе. Исполнение: на счет раз-два ноги согнуть в коленях, на три-четыре руками взяться за стопы, на пять-шесть верхнюю часть туловища притягивать к ногам, на семь-восемь вернуться в исходное положение.
5.4.	<b>Упр.29.</b> «Кошечка». Исходное положение: стоя на руках и коленях. Исполнение: на раз-два спину прогнуть, голову поднять до предела вверх. На три-четыре спину выгнуть, голову опустить вниз.
5.5.	<b>Упр.30.</b> «Червячки». Исходное положение: стоя на руках и коленях. Исполнение: на счет раз-два-три-четыре потянуться к полу плечами, делая волнообразное движение; на счет пять-шесть-семь-восемь вернуться в исходное положение.

### 6. Упражнения для исправления асимметрии лопаток.

При асимметрии лопаток - незначительном сколиозе применяются упражнения для устранения бокового смещения оси позвоночника, нормализации положения головы, лопаток. При выполнении упражнений следить за сохранением срединного положения головы, позвоночника, за симметрией шейно-надплечных линий.

При асимметрии лопаток следует укреплять мышцы спины и особенно мышцы, прилегающие к лопаткам. Полезны упражнения, способствующие укреплению силы мышц живота, особенно косых.

Во всех случаях после асимметричных упражнений, направленных на исправление недостатков осанки, следует выполнять симметричные упражнения для закрепления правильной позы тела (осанки) и запоминая ее.

№	Содержание.
6.1.	<b>Упр.31.</b> Исходное положение: сесть на пол, вытянутые ноги развести циркулем в стороны, руки поднять и раскрыть горизонтально на уровне надплечий. Исполнение: на счет раз-два развернуться стороной опущенного плеча к противоположной ноге и наклониться вниз, стараясь достать рукой пальцы вытянутой ноги, на счет три-четыре зафиксировать это положение. На счет раз-два-три-четыре вернуться в исходное положение.
6.2.	<b>Упр.32.</b> Стоя у станка, взяться руками за палку на уровне плеч. Затем руку, соответствующую стороне искривления (опущенного плеча), положить на одну перекладину, выше другой руки, стараться выровнять линию плеч и лопаток. Сделать глубокое приседание и возвратиться в исходное положение.

## 7. Упражнение на исправление X-образных ног.

При X-образных ногах все упражнения направлены на растягивание связок в тазобедренном суставе. Упражнения выполняются с чуть расслабленными коленями. Одним из особенно эффективных корригирующих упражнений является упражнение «Циркуль».

№	Содержание.
7.1.	<b>Упр.33.</b> Исходное положение лечь на спину, ноги вытянуть, руки положить вдоль тела. Исполнение: на счет раз-два легко раскрыть ноги в стороны «циркулем», пальцы вытянуть, колени держать чуть присогнутыми, на три-четыре, возвращая ноги в исходное положение, сосредоточить сопротивление на стопе и голени. Вернуться в исходное положение.

## 8. Упражнение на исправление О-образных ног.

№	Содержание.
8.1.	<b>Упр.34.</b> При О-образных ногах необходимо растягивать подколенные связки ног. Рекомендуется упражнение «Циркуль». При этом раскрывать ноги следует, начиная со стоп, стараясь как можно дольше удерживать стянутыми бедра и колени ног. Возвращаясь в исходное положение, первыми соединить колени.

Эти упражнения при Х и О-образных ногах можно делать и в положении лежа на животе.

## 9. Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп.

№	Содержание.
9.1.	<b>Упр.35.</b> Исходное положение: сесть на пол. Одну ногу согнуть и выворотом положить на другую. Исполнение: одной рукой взять снизу пятку, другой взять стопу сверху и одновременно давить руками на стопу.
9.2.	<b>Упр.36.</b> Исходное положение: сесть на пятки, носки вытянуть. Исполнение: на счет раз, опираясь левой рукой о пол, захватить правой левое колено и постараться поднять его; на счет два вернуться в исходное положение.
9.3.	<b>Упр.37.</b> Исходное положение: сесть на колени. Одной рукой взяться за пятки так, чтобы они не расходились, другой рукой держаться за палку. Исполнение: отрывать колени от пола, сгибая при этом голеностоп, но не переходить на пальцы. Стараться колени поднять выше, а спину держать прямо.

## 10. Упражнения для развития танцевального шага.

№	Содержание.
10.1.	<b>Упр.38.</b> Исходное положение: лечь на спину. Исполнение: согнуть одну ногу в колене, прижать руками к груди. При этом надо следить, чтобы другая нога удерживалась вытянутой в колене на полу.
10.2.	<b>Упр.39.</b> Исходное положение: лечь на живот, ноги в I позиции. Исполнение: на счет раз-два-три-четыре медленно поднять ногу вверх как можно выше, колено и стопа вытянуты, пятка прижата к

	полу. На счет пять-шесть-семь-восемь положение удерживать. Затем ногу вернуть в исходное положение.
10.3.	<b>Упр.40.</b> «Шпагат» - продольный и поперечный.
10.4.	<b>Упр.41.</b> Исходное положение: лечь на спину, руки раскрыть в стороны. Исполнение: на счет раз-два ноги поднять вверх на 90°, на три-четыре раскрыть в стороны «циркулем», на пять-шесть собрать вместе, на семь-восемь вернуть в исходное положение.

## 11. Подводящие к экзерсису упражнения.

После того как учащиеся овладеют подготовительными упражнениями и легко станут усваивать новые и достаточно трудные движения классического экзерсиса, такие, как grand plie, battement developpe, grand battement jete и другие, следует вводить упражнения на полу, которые развивают выворотность ног, шаг. Они помогают ученикам осваивать элементы экзерсиса и играют роль подводящих упражнений. Упражнения исполняются лежа на спине, на боку, на животе.

№	Содержание.
11.1	<b>Упр.42</b> I - II позиции ног.
11.2.	<b>Упр.43</b> Passes.
11.3.	<b>Упр.44</b> Releves lents на 45° вперед, в сторону, назад.
11.4	<b>Упр.45</b> Releves lents на 90° вперед, в сторону, назад.
11.5	<b>Упр.46</b> Releves lents et demi-rond de jambe на 45° вперед, в сторону, назад.
11.6	<b>Упр.47</b> Releves lents et demi-rond de jambe на 90° вперед, в сторону, назад.
11.7	<b>Упр.48</b> Battements developpe вперед, в сторону, назад.
11.8	<b>Упр.49</b> Grand battements jetes вперед, в сторону, назад.

## 12. Упражнения у станка для растяжки танцевального шага.

№	Содержание.
12.1.	<b>Упр.50.</b> Исходное положение: стоя лицом к станку, держась за него обеими руками. Исполнение: положить одну ногу на станок в



	<p>сторону выворотню, опорная нога вытянута и выворотна, спина прямая. На счет раз-два-три-четыре медленно присесть на опорной ноге; на счет пять-шесть-семь-восемь вернуться в исходное положение.</p>
12.2.	<p><b>Упр.51.</b> Исходное положение: стоя лицом к станку, держась за него одной рукой. Исполнение: положить одну ногу на станок вперед выворотню, опорная нога вытянута. На счет раз-два-три-четыре медленно присесть на опорной ноге, на пять-шесть-семь-восемь вернуться в исходное положение.</p>
12.3.	<p><b>Упр.52.</b> Исходное положение: спиной к станку, держась за него одной рукой. Исполнение: положить одну ногу назад выворотню, опорная нога выворотна и вытянута. На счет раз-два-три-четыре медленно присесть на опорной ноге, на пять-шесть-семь-восемь вернуться в исходное положение.</p>
12.4.	<p><b>Упр.53.</b> Исходное положение: стоя лицом к станку, держась за него обеими руками. Исполнение: положить одну ногу на палку выворотню, опорная нога вытянута и выворотна, спина прямая. Съезжать ногой по палке, при этом бедра держать на одной линии с телом.</p>
12.5.	<p><b>Упр.54.</b> Исходное положение: стоя лицом к палке, держась за нее одной рукой. Исполнение: положить одну ногу на станок вперед. Медленно съезжать ногой по палке, вернуться в исходное положение. Затем выполнить наклоны корпуса к ноге и от ноги. Спину и плечи держать ровно, голова повернута в сторону.</p>
12.6.	<p><b>Упр.55.</b> Исходное положение: стоя спиной к станку, держась за него одной рукой. Исполнение: положить одну ногу на станок назад. Медленно съезжать ногой по палке, вернуться в исходное положение. Затем выполнить наклоны корпуса к ноге и от ноги, спину и плечи держать ровно, голова повернута в сторону.</p>
12.7.	<p><b>Упр.56.</b> Исходное положение: стоя лицом к станку в VI позиции, держась за него двумя руками, (на расстоянии вытянутых рук). Исполнение: на счет раз-два-три-четыре сделать выпад корпуса вперед, пятки держать плотно к полу, колени вытянуты, на счет пять-шесть-семь-восемь вернуться в исходное положение.</p>
12.8.	<p><b>Упр.57.</b> Исходное положение: стоя в I позиции лицом к станку, держась двумя руками. Исполнение: на счет раз-два-три-четыре сделать выпад корпуса в сторону, стопы держать плотно к полу, колени вытянуты. На счет пять-шесть-семь-восемь вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.</p>