

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 10  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «21» 03 2024 г.  
протокол № 3

Утверждаю  
Директор МАУ ДО СПШ № 10



Н.Н. Филофеева

Приказ № 21.03.24

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ЗНАКОМСТВО С ХОРЕОГРАФИЕЙ»



Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации Программы: 1 год: 72 ч.

Возрастная категория: 6-8 лет, 9-10 лет, 10-11 лет, 12-13 лет, 14-15 лет

Состав группы: до 30 человек

Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется за счет бюджетных средств

ID-номер Программы в АИС «Навигатор»: 65948

Автор-составитель:  
Бурыхина Ольга Фанусовна, заместитель директора по УСР  
(указать ФИО и должность разработчика)

г-к. Анапа  
2024

**ПАСПОРТ**  
**дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы**  
**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Знакомство с хореографией»**

|  |  |
|--|--|
| Наименование муниципалитета                                      | Город-курорт Анапа   |
| Наименование организации   | Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования спортивная школа №10   |
| ID-номер программы в АИС «Навигатор»                             | 65948  |
| Полное наименование программы                                    | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Знакомство с хореографией»  |
| Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет) | за счет бюджетных средств  |
| ФИО автора (составителя) программы                               | Бурыхина Ольга Фанусовна   |
| Краткое описание программы                                       | Синтез классической и современной хореографии  |
| Форма обучения   | Очная с применением дистанционных образовательных технологий   |
| Уровень содержания   | ознакомительный  |
| Продолжительность освоения (объём)                               | 1 год, 72 часа   |
| Возрастная категория   | 6-15 лет   |
| Цель программы   | Повышение исполнительского мастерства через развитие художественно-эстетических способностей в ходе обучения хореографическому искусству.  |
| Задачи программы   | <p>Образовательные (предметные):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение определенных теоретических знаний об истории развития хореографии, о правилах избранного вида спорта, требованиях, нормах и условия их выполнения, требованиях техники безопасности на занятиях;</li> <li>- формирование устойчивого интереса к занятиям хореографии;</li> <li>- развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности;</li> <li>- освоение базовых навыков на простейших упражнениях без предмета.</li> </ul> <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни;</li> <li>- развитие основных физических качеств,</li> </ul> |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий хореографией;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;</li> <li>- содействие гармоничному физическому развитию.</li> </ul> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по хореографии;</li> <li>- воспитание эстетического восприятия двигательной деятельности;</li> <li>- формирование социальной активности: общение в группе, навыки дисциплины.</li> </ul> |
| Ожидаемые результаты  | Результатом образовательной деятельности детей по программе, являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей  |
| Особые условия<br>(доступность для детей с ОВЗ)   | нет  |
| Возможность реализации в сетевой форме  | нет  |
| Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных образовательных технологий | да   |
| Материально-техническая база  | Имеется специально оборудованный спортивный зал с зеркалами, хореографические станки   |

## Содержание

|   |  |     |
|---|--|-----|
|   | Нормативно-правовая база                               | 5   |
| <b>Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»</b> |  | 6   |
| 1.1   | Пояснительная записка программы:                       | 6   |
|   | Направленность   | 6   |
|   | Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность | 6-7 |
|   | Формы обучения   | 8   |
|   | Режим занятий  | 8   |
|   | Особенности организации образовательного процесса      | 8   |
| 1.2   | Цель и задачи программы                                | 8   |
| 1.3   | Содержание программы:                                  | 9   |
| 1.3.1   | Учебный план   | 9   |
| 1.3.2   | Содержание учебного плана                              | 10  |
| 1.4   | Планируемые результаты.                                | 17  |
| <b>Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»</b>            |  | 19  |
| 2.1   | Календарный учебный график                             | 19  |
| 2.2   | Раздел программы «Воспитание»                          | 20  |
| 2.3   | Условия реализации программы                           | 22  |
| 2.4   | Формы аттестации                                       | 23  |
| 2.5   | Оценочные материалы                                    | 23  |
| 2.6   | Методические материалы                                 | 26  |
| 2.7   | Список литературы                                      | 27  |

### **Нормативно правовая база**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 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, Москва, 2015 г. – Информационное письмо 09-3242 от 18.11.2015 г.

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, Краснодар, 2020 г. – Информационное письмо 47.01-13-6067/20 от 24.03.2020 г.

8. Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

9. Порядок организации обучения по индивидуальному учебному плану в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования спортивная школа № 10 муниципального образования город-курорт Анапа от 30.06.2023 года № 186.

## **Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа по хореографии «Знакомство с хореографией» **физкультурно-спортивной направленности**, составлена для муниципального автономного учреждения дополнительного образования спортивная школа № 10 муниципального образования город-курорт Анапа (МАУ ДО СШ №10).

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое и нравственное развитие воспитанников, психологическую подготовку при формировании личностных и волевых качеств. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью хореографии в нашей стране.

#### **Новизна**

Уникальная методика обучения, включающая в себя комплекс упражнений, которым обучает данная программа хореографии, упражнения адаптированы из занятий другими видами спорта и различными видами спорта, как одно из средств общей и специальной подготовки девушек. Воспитывают у детей и морально-волевые качества - целеустремленность, трудолюбие, самодисциплину и умение работать в команде. Это важные факторы в спортивной жизни обучающихся.

#### **Особенности содержания программы:**

Интегрированное обучение по программе «Знакомство с хореографией» строится по типу общей подготовки с элементами различных видов и форм танца. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, подвижных игр, освоению базовых элементов техники хореографии. Во время обучения идет ориентация на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. У учащихся закладывается разносторонняя техническая база. На этом этапе обучения обучающиеся привлекаются к фестивалям и внутришкольным соревнованиям по общей физической подготовке.

#### **Актуальность**

Программы состоит в том, что в современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования приобретает особую значимость, так как именно этот вид образования ориентирован на развитие способностей ребенка с учетом его потенциала.

В соответствии со Стратегией социально-экономического развития МО город-курорт Анапа до 2030 года одной из перспективных отраслей является образование, направленное на улучшение качества жизни, с возможностью получения образования и развития (индивидуальных) способностей.

Стратегия социально-экономического развития МО город-курорт Анапа полностью разделяет ценности стратегии социально-экономического развития

Краснодарского края, в соответствии с которой высшей ценностью является человек (учащийся, ребенок).

Таким образом, система дополнительного образования (МАУ ДО СШ № 10) позволяет реализовать стратегию социально-экономического развития в области создания условий для гармоничного развития личности и творческого потенциала.

В связи с чем одной из приоритетных задач Программы является формирование и развитие личности, которое начинается с процесса социализации в раннем возрасте и длится на протяжении всей жизни.

Именно в процессе занятий обучающиеся ближе всего соприкасаются с искусством, искусством краевого компонента народов Кубани и Кавказа. У занимающихся формируется способность передавать движениями тела определённые эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ. Обучающиеся должны выполнять движения в соответствии с ритмом, темпом и характером музыкального сопровождения. Занятия развивают также творческие способности учащихся.

Основной базой для ведения учебно-тренировочного процесса является МАУ ДО СШ № 10 по адресу: ул. Омелькова, 30.

### **Педагогическая целесообразность**

Хореография особенно связана с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, их красота и грациозность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию. Задача педагога состоит в том, чтобы упражнения хореографии стали доступными детям, а их движения гармоничными, естественными и грациозными. Сочетание движения и музыки, танцевальный характер упражнений придают им яркую динамическую структуру. Для хореографии характерны упражнения в равновесии, повороты, танцевальные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного танца.

Упражнения хореографии формируют координацию движений. Они выполняются с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц, соответствуют особенностям женской моторики, их способности к выполнению мягких, плавных движений, танцевальных по характеру. Упражнения развивают гибкость, выносливость, ловкость девочек, совершенствуют их тело, учат владеть им красиво и грациозно, укрепляют чувство уверенности в себе, что очень важно в сегодняшнем мире.

Подготовка обучающихся характеризуется широким применением различных способов и методов применяемыми тренером-преподавателем. Методы организации учебных занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный. При начальном обучении используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно корректировать деятельность занимающихся.

### **Отличительные особенности**

Настоящая программа является модифицированной, разработана на основе образовательной программы дополнительного образования детей

«Первые шаги в искусстве классического танца. Хореографическая студия «Арабеск». Автор: Ивата О. А.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества. Основными принципами в освоении программы являются: от простого к сложному, от медленного к быстрому, посмотри и повтори, вместе с партнером, осмысли и выполни.

#### **Адресат программы**

На обучение по общеразвивающей программе зачисляются девочки, обучающиеся общеобразовательных школ с 6 до 15 лет, имеющие справку, подтверждающую отсутствие противопоказаний к занятиям. Формирование групп происходит при учете возрастного физиологического развития, а именно 6-7 лет, 8-9 лет, 10-11 лет, 12-13 лет, 14-15 лет. В группе может заниматься от 15 до 30 человек.

Программа также ориентирована на детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Её содержание и используемые методы обучения могут содействовать преодолению психологических, познавательных, ценностных, компетентностных, психофизических проблем и дефицитов и сформировать на основе данной программы позитивную жизненную стратегию.

#### **Уровень программы - ознакомительный**

**Объем программы** – 36 учебных недель, 72 часа за год

**Срок освоения программы** - Программа рассчитана на 1 учебный год.

**Формы обучения** – очная с применением дистанционных образовательных технологий.

Основными формами обучения по хореографии, являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия, которые отвечают характеру по виду спорта;
- теоретические занятия (беседы, лекции, тестирование, просмотр видео материалов по спортивной тематике и др.);
- участие во внутришкольных соревнованиях и фестивалях;
- комбинированная форма с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе с применением электронного обучения;

**Режим занятий** – Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Образовательный процесс в учреждении осуществляется на основе учебного плана. В случае необходимости учащийся может быть переведен на обучение по индивидуальному плану, который обеспечивает освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного учащегося. Перевод осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся либо по заявлению самого учащегося, достигшего совершеннолетнего возраста (Приложение 1), в соответствии с

«Порядком организации обучения по индивидуальному учебному плану в МАУ ДО СШ № 10 МО г-к Анапа».

Основной формой занятий является учебно-тренировочное занятие. Занятия проводятся в спортивном, имеющим специализированное покрытие и оборудование, зале. Программа предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; выполнение тренировочного плана, контрольных упражнений; участие во внутришкольных соревнованиях и фестивалях; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных гимнасток.

### 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы** - создание благоприятных условий для раскрытия способностей формирующейся личности по хореографии.

#### **Задачи:**

#### **Образовательные (предметные):**

- приобретение определенных теоретических знаний об истории развития хореографии, о правилах избранного вида спорта, требованиях, нормах и условия их выполнения, требованиях техники безопасности на занятиях;
- формирование устойчивого интереса к занятиям хореографии;
- развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности;
- освоение базовых навыков на простейших упражнениях без предмета.

#### **Личностные:**

- формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни;
- развитие основных физических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий хореографией;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;
- содействие гармоничному физическому развитию.

#### **Метапредметные:**

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по хореографии;
- воспитание эстетического восприятия двигательной деятельности;
- формирование социальной активности: общение в группе, навыки дисциплины.

### 1.3 Содержание программы

Учебный план на 1 год обучения состоит из 2 блоков, соответствующих полугодиям и представлен в таблице 1.

Таблица 1

| № п/п                                      | Название раздела, темы | Количество часов |        |          | Формы аттестации/контроля |
|--|------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------|
|  |                        | Всего            | Теория | Практика |                           |
| Первый блок обучения (32 часа – 16 недель) |                        |                  |        |          |                           |

|   |  |           |           |           |   |
|---|--|-----------|-----------|-----------|---|
| <b>1</b>                                    | <b>Теоретическая подготовка</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  |           | Опрос, собеседование, мониторинг физ. подготовки  |
| 1.1   | Правила техники безопасности. История развития хореографии.                          | 2         | 2         |           |   |
| 1.2   | Гигиена, закаливание, режим питания. Изучение элементов хореографии                  | 2         | 2         |           |   |
| <b>2</b>                                    | <b>Общая физическая подготовка</b>   | <b>8</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | Контрольные испытания   |
| 2.1   | Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения  | 2         | 1         | 1         |   |
| 2.2   | Формирование правильной осанки   | 2         | 1         | 1         |   |
| 2.3   | Растяжка   | 2         | 1         | 1         |   |
| 2.4   | Мелкие и широкие прыжки  | 2         | 1         | 1         |   |
| <b>3</b>                                    | <b>Специальная физическая подготовка</b>   | <b>8</b>  | <b>2</b>  | <b>6</b>  | Контрольные испытания   |
| 3.1   | Динамические и статические равновесия  | 4         | 1         | 3         |   |
| 3.2   | Элементы хореографии   | 4         | 1         | 3         |   |
| <b>4</b>                                    | <b>Технико–тактическая подготовка</b>  | <b>10</b> | <b>3</b>  | <b>7</b>  | Контрольные испытания   |
| 4.1   | Акробатика   | 2         | 1         | 1         |   |
| 4.2   | Хореография в танце  | 4         | 1         | 3         |   |
| 4.3   | Разучивание соревновательной композиции  | 4         | 1         | 3         |   |
| <b>5</b>                                    | <b>Оценка качества знаний, умений, навыков по результатам освоения первого блока</b> | <b>2</b>  |           | <b>2</b>  | Тест, мониторинг физ. подготовки<br><a href="https://dush10.anapaedu.ru/distanceionnoe-obuchenie/doop-fizkulturno-sportivnoj-napravlenosti-znakomstvo-s-horeografiej/testovye-zadaniya-znakomstvo-s-horeografiej/">https://dush10.anapaedu.ru/distanceionnoe-obuchenie/doop-fizkulturno-sportivnoj-napravlenosti-znakomstvo-s-horeografiej/testovye-zadaniya-znakomstvo-s-horeografiej/</a> |
| 5.1   | Мониторинг освоения первого блока  |           |           | 2         |   |
|   | <b>ИТОГО по первому блоку:</b>   | <b>32</b> | <b>13</b> | <b>19</b> |   |
| Второй блок обучения (40 часов – 20 недель) |  |           |           |           |   |
| <b>1</b>                                    | <b>Теоретическая</b>   | <b>4</b>  | <b>4</b>  |           | Опрос, собеседование,   |

|          |  |           |           |           |  |
|----------|--|-----------|-----------|-----------|--|
|          | <b>подготовка</b>  |           |           |           | мониторинг физ. подготовки   |
| 1.1      | Правила техники безопасности. История развития хореографии.                          | 2         | 2         |           |  |
| 1.2      | Изучение элементов хореографии   | 2         | 2         |           |  |
| <b>2</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>   | <b>16</b> | <b>4</b>  | <b>12</b> | Контрольные испытания  |
| 2.1      | Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения  | 4         | 1         | 3         |  |
| 2.2      | Формирование правильной осанки   | 4         | 1         | 3         |  |
| 2.3      | Растяжка   | 4         | 1         | 3         |  |
| 2.4      | Мелкие и широкие прыжки  | 4         | 1         | 3         |  |
| <b>3</b> | <b>Специальная физическая подготовка</b>   | <b>8</b>  | <b>2</b>  | <b>6</b>  | Контрольные испытания  |
| 3.1      | Динамические и статические равновесия  | 4         | 1         | 3         |  |
| 3.2      | Элементы хореографии   | 4         | 1         | 3         |  |
| <b>4</b> | <b>Технико–тактическая подготовка</b>  | <b>10</b> | <b>3</b>  | <b>7</b>  | Контрольные испытания  |
| 4.1      | Акробатика   | 2         | 1         | 1         |  |
| 4.2      | Выполнение элементов хореографии во взаимодействиях                                  | 4         | 1         | 3         |  |
| 4.3      | Разучивание соревновательной композиции  | 4         | 1         | 3         |  |
| <b>5</b> | <b>Оценка качества знаний, умений, навыков по результатам освоения второго блока</b> | <b>2</b>  |           | <b>2</b>  | Тест,<br>мониторинг физ. подготовки<br><a href="https://dush10.anapaedu.ru/distanczionnoe-obuchenie/doop-fizkulturno-sportivnoj-napravlenosti-znakomstvo-s-horeografiej/testovye-zadaniya-znakomstvo-s-horeografiej/">https://dush10.anapaedu.ru/distanczionnoe-obuchenie/doop-fizkulturno-sportivnoj-napravlenosti-znakomstvo-s-horeografiej/testovye-zadaniya-znakomstvo-s-horeografiej/</a> |
| 5.1      | Мониторинг освоения второго блока  |           |           | 2         |  |
|          | <b>ИТОГО по второму блоку:</b>   | <b>40</b> | <b>13</b> | <b>27</b> |  |
|          | <b>Всего часов по программе:</b>   | <b>72</b> | <b>26</b> | <b>46</b> |  |
|          |  |           | <b>72</b> |           |  |

### 1.3.1 Содержание учебного плана

Дети формируются в группы по возрасту и как следствие, учитывая особенности физиологического развития.

У обучающихся успешно развиваются быстрота, координация движений, ловкость, гибкость. Поэтому работа с данными детьми должна быть направлена главным образом на развитие координационных способностей, быстроты движений и укрепление основных мышечных групп в сочетании с развитием гибкости.

#### 1. Теоретическая подготовка

*Правила техники безопасности.* 1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся, занимающихся в спортивной школе.

2. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

3. На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой.

4. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).

#### II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.

2. Не входить в спортивный зал без разрешения тренера-преподавателя.

3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал.

4. Не включать самостоятельно электроосвещение.

6. Не выходить из спортзала без указания тренера-преподавателя.

7. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии.

#### III. Требования безопасности во время занятий

1. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера-преподавателя.

2. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.

3. Соблюдать очерёдность прыжков в длину и высоту.

4. Не забывайте о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.

5. Нельзя метать мячи навстречу друг другу, в работе пары должен быть один мяч.

6. Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием тренера-преподавателя.

7. Соблюдайте дисциплину и порядок на занятии.

8. Не уходите с занятий без разрешения тренера-преподавателя.

9. Перед выполнением упражнения убедитесь в отсутствии близко стоящих к снаряду обучающихся.

10. Бег по кругу выполнять только в направлении против движения часовой стрелки.

#### IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом тренеру-преподавателю.

2. В случае травматизма сообщите тренеру-преподавателю, он окажет вам первую помощь.

3. При возникновении аварийных ситуаций (бури, ураганы, ливня, грозы), по указанию тренера-преподавателя быстро, без паники, покиньте спортивный зал и школу.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Уходите со спортивной площадки по команде тренера-преподавателя спокойно, не торопясь.

2. Вымойте с мылом руки, умойтесь.

3. Снимите спортивную форму, обувь, используйте её только для занятий спортом.

4. О всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщите тренеру-преподавателю.

#### История развития хореографии.

Зарождение и развитие хореографии связано с рождением и развитием человечества. Первые танцевальные каноны и правила начали складываться ещё в XII веке. В эпоху средневекового Ренессанса наблюдается расцвет рыцарской культуры. В это время устраиваются танцы-променады, танцы-шествия, которые включались в полуцерковные, полусветские процессии и были достаточно сложными по постановочному замыслу. Наиболее пышного расцвета танцевальное искусство достигло в XV и начале XVI веков в Италии, а в XVII веке — во Франции. Основным и самым сложным видом хореографии является балет.

#### Гигиена, закаливание, режим питания.

В настоящее время закаливание и гигиена выступают как средства укрепления здоровья, которые способствуют повышению иммунитета. Здоровый образ жизни предполагает: соблюдение режима дня, отсутствие вредных привычек, рациональное питание, физическую активность, личную гигиену и закаливание.

К гигиеническим процедурам так же можно отнести закаливание, влияющее на трудоспособность. Постоянные упражнения и физические нагрузки укрепляют нервно-сосудистую систему, уменьшают возможность заболевания вирусными инфекциями, влияют на общее состояние организма.

#### Изучение элементов хореографии

Система классического танца формировалась на протяжении нескольких столетий, из множества движений народных плясок и бытовых танцев были взяты самые выразительные. Постепенно разрабатывались позиции ног и рук, положения корпуса и головы, а все танцевальные движения получили названия. Как в музыке применяется итальянская терминология, а в медицине латынь, так в балете все термины — французские.

Классический танец является основой хореографии. Классика позволяет познать все тонкости балетного искусства, почувствовать гармонию движений и музыки. Все движения в классическом танце основываются на выворотности

– одного из важнейших качеств в классике, которое просто необходимо для любого сценического танца.

Хореографическая терминология - система специальных наименований, предназначенных для обозначения упражнений или понятий, которые кратко объяснить или описать сложно. Экзерсис у опоры или на середине: - это комплекс тренировочных упражнений в балете, способствующих развитию мышц, связок, воспитанию координации движений у танцовщика. Экзерсис выполняется у «станка» (прикреплённый кронштейнами к стене) и на середине учебного зала и состоит из одних и тех же элементов.

Хореография:

1. Шаги - шаг на полупальцах; шаг на пятках; острый шаг; скользкий шаг; шаг с высоким подниманием бедра; шаг с захлёстыванием голени; приставной шаг; переменный шаг;

2. Бег - бег на полупальцах по кругу; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлёстыванием голени; подскоки;

Изучение элементов упражнений:

1. Повороты - переступанием; скрестный поворот; одноимённый поворот на 180°;

2. Равновесия - равновесие на полу на полупальцах двух ног; переднее равновесие;

3. Волны - волны руками («Пружинка», «Полоскание»); волна туловищем вперёд; взмахи.

4. Прыжки - прыжок ноги вместе (вертикальный); прыжок на правой и левой ноге; прыжок со сменой ног вперёд («ножницы»); поджатые прыжки; прыжок ноги врозь; прыжок выпрямившись с поворотом на 90° и 180°.

Для обучающихся среднего и старшего школьного возраста используют такую форму, как индивидуальная образовательная траектория, в котором фиксируется:

- выполнение индивидуальных заданий, отражено в таблице 3;

Таблица 3

| №  | Индивидуальные задания:  | Критерии выполнения:   |
|----|--|--|
| 1. | И.п. – сед ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 секунд.                | «5» - плотная складка, колени прямые.<br>«4» - при наклоне кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые.<br>«3» - при наклоне кисти рук на линии стоп, колени прямые.<br>«2» - при наклоне кисти рук на линии стоп, колени согнутые.<br>«1» - при наклоне кисти рук не доходят до линии стоп, колени согнутые. |
| 2. | И.п. – лежа на животе. «Колечко» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. | «5» - касание стопами лба, колени вместе.<br>«4» - до 5 см, колени вместе.<br>«3» - 6-10 см, колени вместе.<br>«2» - 6-10 см, колени врозь.<br>«1» - более 10 см, колени врозь.  |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 3. | И.п. – стоя на коленях, ноги вместе, руки вверх в замок, локти вместе. Наклон назад параллельно полу с фиксацией положения 5 секунд.  | «5» - наклон параллельно полу (90°).<br>«4» - наклон на 75° от вертикали.<br>«3» - наклон на 65° от вертикали.<br>«2» - наклон на 45° от вертикали.<br>«1» - наклон на 30° от вертикали.   |
| 4. | И.п. – стоя на коленях, руки вверх. Наклон назад, взяться за пятки. Фиксация положения 3 секунды.   | «5» - касание головой ягодиц, локти прямые, колени вместе.<br>«4» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки.<br>«3» - недостаточная складка в наклоне, руки согнутые, колени врозь.<br>«2» - наклон назад руками до пола, колени вместе.<br>«1» - наклон назад руками до пола, колени врозь.  |
| 5. | И.п. – стойка ноги врозь, руки наверх. Наклон назад, руками взяться за голени. Фиксация положения 5 секунд.   | «5» - складка назад с прямыми руками и ногами.<br>«4» - складка назад с согнутыми ногами.<br>«3» - мост, руки к пяткам до 5 см.<br>«2» - мост, 6-9 см от рук до стоп.<br>«1» - мост, 10 и более см от рук до стоп.   |
| 6. | Шпагаты<br>с правой, с левой ноги.<br><br>поперечный  | «5» - полное касание пола правым и левым бедром.<br>«4» - 1-5 см от пола до бедра.<br>«3» - 6-10 см от пола до бедра.<br>«2» - 11-15 см от пола до бедра<br>«1» - 11-15 см от пола до бедра с заворотом бедра.<br>«5» - выполнение по одной прямой<br>«4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь.<br>«3» - до 10 см от линии до паха.<br>«2» - 10-15 см от линии до паха.<br>«1» - 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь. |
| 7. | И.п. – лежа на спине, руки скрестно на груди, локти прижаты к туловищу, ноги согнуты. Выполнить на скорость поднимание туловища в положение сед и обратно, 10 раз (спина прямая). | «5» - <11,00 сек.<br>«4» - 11,01 – 12, 50 сек.<br>«3» - 12,51 – 14,00 сек.<br>«2» - 14,01 – 15,50 сек.<br>«1» - >15,51 сек.  |

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 8.  | И.п. – лежа на животе, руки к плечам, ноги вместе прямые. Выполнить на скорость поднимание туловища до условной вертикали и обратно 10 раз. Затылок гимнастки должен находиться над крестцом. | «5» - <8,00 сек.<br>«4» - 8,01 – 9,00 сек.<br>«3» - 9,01 – 10,00 сек.<br>«2» - 10,01 – 11,50 сек.<br>«1» - >11,51 сек.  |
| 9.  | Равновесие на одной ноге, свободная нога прямая вперед, в сторону или назад (на выбор) без помощи рук. Выполняется с правой и левой ноги, фиксация 5 сек.                                     | «5» - нога на уровне 90° и выше.<br>«4» - нога на уровне 80°.<br>«3» - нога на уровне 80°, разворот бедер, завернутая опорная нога.<br>«2» - нога на уровне 70°.<br>«1» - нога на уровне 70°, разворот бедер, завернутая опорная нога.  |
| 10. | Равновесие на одной ноге, свободная нога вперед, в сторону или назад (на выбор) с помощью руки или обеих рук. Выполняется с правой и с левой ноги, фиксация 5 сек.                            | «5» - нога на уровне 135° и выше.<br>«4» - нога на уровне 120°.<br>«3» - нога на уровне 110°.<br>«2» - нога на уровне 110°, разворот бедер, завернутая опорная нога.<br>«1» - нога на уровне 100°.  |
| 11. | Поворот на одной ноге на 360°, свободная нога согнутая вперед, носок у колена опорной ноги. Выполняется с правой и с левой ноги.  | «5» - поворот выполнен на 360° с четкой фиксацией положения свободной ноги, без падения.<br>«4» - поворот выполнен на 360 °с нечеткой фиксацией свободной ноги.<br>«3» - поворот выполнен менее чем на 360°.<br>«2» - поворот выполнен менее чем на 360° с нечеткой фиксацией свободной ноги. |
| 12. | Простые прыжки со скакалкой или бег через скакалку, вращая ее вперед за 20 сек.   | «1» - поворот выполнен нечетко с падением.<br>«5» - 25 раз и <<br>«4» - 24-21 раз.<br>«3» - 20-18 раз.<br>«2» - 17-14 раз.<br>«1» - 13 и > раз.   |

Краткое содержание программного материала на учебный год представлено в таблице 2.

Таблица 2

| Разделы программы                                  | Основные упражнения   |
|--|---|
| <p><u>1. Общая физическая подготовка</u></p>       | <p>1) <u>Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения</u>: понятие «строй», «шеренга», «колонна», «направляющий», «замыкающий». Передвижения по залу: в обход, противходом, змейкой, по диагонали, через центр; Оздоровительный бег. Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте.</p> <p>2) <u>Формирование правильной осанки</u>. Поднимания и опускания рук в различные стороны, в разном темпе; махи и круговые движения во всех суставах рук. Наклоны и круговые движения головой и туловищем во всех направлениях из различных исходных положений (и.п.). Приседания в полуприсед и в полный присед; поднимания и опускания ног в различные стороны из различных и.п.; махи во все стороны;</p> <p>3) <u>Растяжка</u>. Наклоны во все стороны с максимальным напряжением и фиксацией конечного положения из различных и.п., мосты. Шпагаты с различными наклонами туловища; шпагаты с возвышенной точки опоры (со скамейки). Поднимания ног во все стороны с фиксацией конечного положения из различных и.п. Махи во все стороны из различных и.п.</p> <p>4) <u>Мелкие и широкие прыжки</u>. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, ноги к груди, с поворотами.</p> |
| <p><u>2. Специальная физическая подготовка</u></p> | <p>1) <u>Динамические и статические равновесия</u>. Удержание равновесия, стоя на полупальцах на двух ногах; тоже с закрытыми глазами. Прыжки с поворотом на 360°. Удержание равновесия у опоры на одной ноге, стоя на всей стопе с различным положением свободной ноги; тоже, стоя на полупальце; тоже без опоры;</p> <p>2) <u>Элементы хореографии</u>. Различные виды ходьбы: с носка, с поворотом, «острый шаг», перекатный, пружинный; ходьба на уменьшенной площади опоры, на возвышенной площади опоры. Выполнение поворотов на 360°, свободная нога согнутая поднята вперед, носок у колена опорной ноги. Выполнение поворотов на 360°, свободная нога поднята прямая назад.</p>  |

|   |  |
|---|--|
| <p><u>3. Техничко-тактическая подготовка (пластика)</u></p> | <p>1) <u>Акробатика.</u> Различные движения руками и ногами: пружинки, волны, взмахи, круговые движения. Кувырки во всех направлениях; через поперечный шпагат вперед и назад; боком, раскрывая ноги в поперечный шпагат. Перекаты через плечо вперед и назад. Колесо, «часики». Перекаты с моста на живот и обратно.</p> <p>2) <u>Хореография в танце.</u> Скручивания, сжатия и изгибы, волны и взмахи, расслабления. Различные наклоны туловища и выпады во все стороны;</p> <p>3) <u>Разучивание соревновательной композиции.</u> Выполнение различных связок и комбинаций движений телом.</p> |
|---|--|

Примечание: разучивание, освоение и совершенствование упражнений программного материала осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе антропометрических и морфофункциональных показателей); с учётом требований для каждого возраста и уровня подготовки в соответствии с утверждёнными (действующими) правилами соревнований вида спорта.

#### **1.4 Планируемые результаты**

Результатом освоения Программы является прирост показателей по общей физической и специальной физической подготовке

##### **Предметные результаты:**

Приобретены теоретические знания об истории развития хореографии, о правилах избранного вида спорта, требованиях, нормах и условия их выполнения, требованиях техники безопасности на занятиях, сформирован интерес к занятиям хореографией, развиты специфические качества: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности, освоение базовых навыков на простейших упражнениях без предмета.

##### **Личностные результаты:**

Сформирован устойчивый интерес к здоровому образу жизни, развиты основные физические качества, их гармоничное сочетание применено к специфике занятий хореографией, укреплено здоровье, повышен уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

##### **Метапредметные результаты:**

Овладение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по хореографии, воспитание хореографии двигательной деятельности, сформирована социальная активность: общение в группе, навыки дисциплины.

## **Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»**

## 2.1 Календарный учебный график

Календарный учебный график представлен в таблице 4

Таблица 4

| п/п | Дата     | Тема занятия  | Кол-во часов | Время проведения занятия | Форма занятия  | Место проведения         | Форма контроля           |
|-----|----------|---|--------------|--------------------------|--|--------------------------|--------------------------|
| 1   | 10.09.24 | Правила техники безопасности. История развития хореографии.                                   | 2            | 17:00-18:30              | очная с применением дистанционных образовательных технологий | Малый зал МАУ ДО СШ № 10 | тест, опрос              |
| 2   | 17.09.24 | Формирование правильной осанки  | 2            | (1-я гр.)                |  |                          | наблюдение               |
| 3   | 24.09.24 | Мелкие и широкие прыжки   | 2            | 17:00-18:30              |  |                          |                          |
| 4   | 01.10.24 | Динамические и статические равновесия Пластика, гибкость                                      | 2            |                          |  | (1-я гр.)                | тест, опрос              |
| 5   | 08.10.24 | Изучение элементов хореографии  | 2            | 17:00-18:30              |  | Малый зал МАУ ДО СШ № 10 | наблюдение               |
| 6   | 15.10.24 | Формирование правильной осанки  | 2            |                          |  |                          | 17:00-18:30              |
| 7   | 22.10.24 | Мелкие и широкие прыжки   | 2            | (1-я гр.)                |  | наблюдение               |                          |
| 8   | 29.10.24 | Динамические и статические равновесия Пластика, гибкость                                      | 2            | 17:00-18:30              |  | Малый зал МАУ ДО СШ № 10 | наблюдение               |
| 9   | 05.11.24 | Разучивание соревновательной композиции   | 2            |                          |  |                          | 17:00-18:30              |
| 10  | 12.11.24 | Гигиена, закаливание, режим питания   | 2            | (1-я гр.)                |  | тест, опрос              |                          |
| 11  | 19.11.24 | Элементы хореографии  | 2            | 17:00-18:30              |  | Малый зал МАУ ДО СШ № 10 | наблюдение               |
| 12  | 26.11.24 | Динамические и статические равновесия Пластика, гибкость                                      | 2            |                          |  |                          | (1-я гр.)                |
| 13  | 03.12.24 | Элементы хореографии  | 2            | 17:00-18:30              |  | Малый зал МАУ ДО СШ № 10 | наблюдение               |
| 14  | 10.12.24 | Хореография в танце.  | 2            |                          |  |                          | 17:00-18:30              |
| 15  | 17.12.24 | Выполнение элементов хореографии во взаимодействиях   | 2            | (1-я гр.)                |  | наблюдение               |                          |
| 16  | 24.12.24 | Оценка качества знаний, умений, навыков по результатам освоения первого блока                 | 2            | 17:00-18:30              | Малый зал МАУ ДО СШ № 10                                     | наблюдение               |                          |
| 17  | 14.01.25 | Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения   | 2            |                          |  | (1-я гр.)                | Итоговый контроль норм   |
| 18  | 21.01.25 | Растяжка  | 2            | 17:00-18:30              | Малый зал МАУ ДО СШ № 10                                     | наблюдение               |                          |
| 19  | 28.01.25 | Элементы хореографии  | 2            |                          |  | (1-я гр.)                | наблюдение               |
| 20  | 04.02.25 | Акробатика  | 2            | 17:00-18:30              | Малый зал МАУ ДО СШ № 10                                     | наблюдение               |                          |
| 21  | 11.02.25 | Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения   | 2            |                          |  | (1-я гр.)                | наблюдение               |
| 22  | 18.02.25 | Растяжка. Элементы хореографии  | 2            | 17:00-18:30              | Малый зал МАУ ДО СШ № 10                                     | наблюдение               |                          |
| 23  | 25.02.25 | Элементы хореографии  | 2            |                          |  | (1-я гр.)                | наблюдение               |
| 24  | 04.03.25 | Хореография.  | 2            | 17:00-18:30              | Малый зал МАУ ДО СШ № 10                                     | наблюдение               |                          |
| 25  | 11.03.25 | Выполнение элементов хореографии во взаимодействиях   | 2            |                          |  | (1-я гр.)                | наблюдение               |
| 26  | 18.03.25 | Растяжка.   | 2            | 17:00-18:30              | Малый зал МАУ ДО СШ № 10                                     | наблюдение               |                          |
| 27  | 21.03.25 | Элементы хореографии  | 2            |                          |  | (1-я гр.)                | тест, опрос              |
| 28  | 25.03.25 | Хореография. Разучивание соревновательной композиции  | 2            | 17:00-18:30              | Малый зал МАУ ДО СШ № 10                                     | наблюдение               |                          |
| 29  | 01.04.25 | Элементы хореографии  | 2            |                          |  | 17:00-18:30              | Малый зал МАУ ДО СШ № 10 |
| 30  | 11.04.25 | Динамические и статические равновесия   | 2            | (1-я гр.)                | наблюдение   |                          |                          |
| 31  | 22.04.25 | Предварительная оценка качества знаний, умений, навыков по результатам освоения первого блока | 2            | 17:00-                   | Малый зал МАУ ДО СШ № 10                                     | Предварительный контроль |                          |

|    |          |   |   |                              |  |                          |                        |
|----|----------|---|---|------------------------------|--|--------------------------|------------------------|
|    |          |   |   | 18:30<br>(1-я гр.)           |  | Малый зал МАУ ДО СШ № 10 | норм<br>наблюдение     |
| 32 | 29.04.25 | Элементы хореографии  | 2 |                              |  |                          | наблюдение             |
| 33 | 06.05.25 | Хореография.  | 2 |                              |  |                          | наблюдение             |
| 34 | 13.05.25 | Разучивание соревновательной композиции                                       | 2 | 17:00-<br>18:30              |  |                          | наблюдение             |
| 35 | 20.05.25 | Динамические и статические равновесия   | 2 | (1-я гр.)                    |  | Малый зал МАУ ДО СШ № 10 | наблюдение             |
| 36 | 27.05.25 | Оценка качества знаний, умений, навыков по результатам освоения первого блока | 2 | 17:00-<br>18:30<br>(1-я гр.) |  | Малый зал МАУ ДО СШ № 10 | Итоговый контроль норм |

## 2.2 Раздел программы «Воспитание»

Цель: развитие личности, самоопределение и социализация обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей, формирование чувства гражданственности, взаимного уважения.

Задачи:

- усвоении обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей
- формировании и развитии личностных отношений;
- приобретении социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

Формы и методы воспитания:

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является учебно-тренировочное занятие. В ходе учебных занятий обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Итоговые мероприятия: концерты, конкурсы, соревнования — способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Методы воспитания применяемые в программе в соответствии с традиционной классификацией Г.И. Щукиной:

1. формирования сознания через убеждения используются – рассказы и видеофильмы на темы соревнований и выступлений известных чемпионов, инструктажи по технике безопасности, алгоритмика действий на примере видео показа, пример выполнения элементов на основе метода визуализации действий по видео инструкции, теоретические лекции и др.
2. организации деятельности – спортивные тренинги, игра с этико-психологическими правилами, выполнение и разработка спортивных комплексов упражнений, созидание воспитательных ситуаций товарищества и др.
3. стимулирования поведения и деятельности – поощрение, наказание, соревновательная деятельность, участие в отчетных мероприятиях.

### Организационные условия

- учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;
- единство педагогических воздействий педагога дополнительного образования, семьи и общеобразовательной школы;
- систематичность, последовательность и непрерывность образовательного процесса;
- требовательность и уважение к личности обучающегося, опора на положительное в нем
- широкое использование в воспитательных целях разнообразных средств воспитательной, культурной и спортивно-массовой работы;
- глубокое изучение личности обучающегося для более эффективного использования средств и методов педагогического воздействия.

Календарное планирование программы «Воспитание» представлено в таблице 3.

Таблица 3

| № п/п | Название события, мероприятия   | Сроки              | Форма проведения  | Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события |
|-------|---|--------------------|---|--|
| 1     | День гимнастики Краснодарского края                                       | с 20 по 30 октября | Фестиваль   | Фото- и видеоматериалы с выступлением детей. Заметка на сайте школы                              |
| 2     | Отчетное открытое занятие, исторические традиции края в особенности танца | с 20 по 30 декабря | Учебно-тренировочное занятие с приглашением родителей обучающихся | Фото- и видеоматериалы с выступлением детей. Заметка на сайте школы                              |
| 3     | Конкурс фотографий «С мамой в спорте»                                     | с 1 по 10 марта    | Конкурс фотографий  | Фотоотчет о конкурсе. Награждение лауреатов. Заметка на сайте школы                              |
| 4     | Отчетное открытое занятие приуроченное к празднованию дня Народов Кубани  | с 20 по 30 мая     | Учебно-тренировочное занятие с приглашением родителей обучающихся | Фото- и видеоматериалы с выступлением детей. Заметка на сайте школы                              |

### 2.3 Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение:

Для занятий обучающимися по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе необходим спортивный и тренажерные залы, отвечающие санитарным нормам (площадью не менее 3 кв.метра на 1 ребенка, окна с открывающимися форточками для проветривания помещения, достаточное количество светильников с лампами накаливания).

#### Перечень оборудования, инструментов и материалов:

Спортивный и тренажёрный залы оснащенные необходимым оборудованием.

Оборудование для трансляции фото и видео материалов (телевизор, проектор, экран).

При условии освоение программы при помощи электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий, каждый участник образовательного процесса должен обладать гаджетами, имеющими выход в Интернет.

Группы для занятий по общеразвивающей программе формируются в течение учебного года, в соответствии с возрастными 6 – 7 лет, 8-9 лет, 10-11 лет, 12-13 лет, 14-15 лет и физиологическими особенностями согласно Уставу МАУ ДО СШ № 10, санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп.

Информационное обеспечение:

- Подборка видео материалов по хореографии:

<http://garmonia.top/?g0=9>

<https://videoproport.com/ru/sport-3>

[http://rg4u.clan.su/load/video/ehsteticheskaja\\_gimnastika/21](http://rg4u.clan.su/load/video/ehsteticheskaja_gimnastika/21)

<https://imperiya.by/show/%D0%A1%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%BF%D0%BE+%D1%8D%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9+%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B5>

- Электронные ресурсы (сайты для педагога):

<https://vfeg.ru/v4/ru/page.php?n=1>

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71672230/>

- Электронные ресурсы (сайты для детей):

<https://rebenokvsporte.ru/esteticheskaya-gimnastika-so-skolki-let-i-kakaya-polza/>

<https://ogimnastike.com/authentic>

<https://oksait.ru/sport/esteticheskaya-gimnastika/>

Кадровое обеспечение:

тренеры - преподаватели, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями, стремящиеся к профессиональному росту.

#### **2.4 Формы контроля и аттестации**

Результативность усвоения данной программы определяется с помощью использования разнообразных способов проверки:

– текущий контроль знаний в процессе устного опроса (индивидуального и группового);

– текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

– самоконтроль.

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- предварительный и итоговый контроль выполнения упражнений по общей и специальной физической подготовке на учебно-тренировочных занятиях;

- текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в выступлении.

Одним из методов контроля эффективности занятий является участие обучающихся в учебных, контрольных внутришкольных мероприятиях или фестивалях.

Подготовка обучающихся характеризуется широким применением различных способов и методов тренировок, а также упражнений из других видов спорта (легкая атлетика, подвижные и спортивные игры), где используется игровой метод. Методы организации учебных занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный. При начальном обучении основам хореографии, используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно корректировать деятельность занимающихся.

#### **Ожидаемые результаты**

К концу учебного года обучающиеся любого возраста - приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки, освоят основные средства ОФП, освоят некоторые технические приёмы, освоят основы хореографии, повысят уровень физической подготовки.

При условии электронного обучения результаты образовательной деятельности детей по программе предоставляются в форме видео и фото материалов.

#### **2.5 Оценочные материалы**

*Тестирование по теоретической подготовке обучающихся*  
<https://dush10.anapaedu.ru/distanczionnoe-obuchenie/doop-fizkulturno-sportivnoj-napravlenosti-znakomstvo-s-horeografiej/testovye-zadaniya-znakomstvo-s-horeografiej/>

Примерные вопросы тестирования размещены в разделе таблице 5.

Таблица 5

| № п/п                        | Вопрос   | Варианты ответа  |
|------------------------------|--|--|
| <b>ПРОМЕЖУТОЧНЫ КОНТРОЛЬ</b> |  |  |
| 1.                           | Какое физическое качество развивает гимнастика?                | 1. Сила<br>2. Выносливость<br>3. Скорость                                |
| 2.                           | Кто осуществляет страховку на уроках гимнастики:               | 1. Учащиеся<br>2. Родители<br>3. Тренер                                  |
| 3.                           | Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости | 1. Наклон вперед из положения стоя<br>2. Наклон вперед из положения сидя |

|                          |  |  |
|--------------------------|--|--|
|                          | человека:  | 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  |
| 4.                       | Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека:   | 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>2. Сгибание и разгибание рук стоя<br>3. Прыжки через скакалку за 1 минуту   |
| 5.                       | Способность человека запечатлевать, сохранять, воспроизводить наибольшее количество движений и способов их исполнения, усвоенных в прошлом, характеризуется как: | 1. Память на движения<br>2. Кинестетическое движение<br>3. Условный рефлекс  |
| <b>ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ</b> |  |  |
| 6.                       | Ведущим отечественным ученым, который внес большой вклад в развитие гимнастики, является:  | 1. Герасимов<br>2. Лесгаф<br>3. Горский  |
| 7.                       | Основной период тренировочного процесса соответствует фазе ... спортивной формы:   | 1. Снижения<br>2. Стабилизации<br>3. Приобретения  |
| 8.                       | К упражнению в равновесии на месте относятся:  | 1. Все разновидности ходьбы<br>2. Все виды стоек<br>3. Все разновидности бега  |
| 9.                       | Средствами гимнастики являются:  | 1. Гимнастические музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др.<br>2. тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя<br>3. формы контроля за процессом занятий гимнастики |
| 10.                      | Может ли учащийся выполнить без учителя опорный прыжок:  | 1. Да<br>2. может, если учитель отлучился<br>3. Нет  |

По общей физической и технико-тактической физической подготовки должен быть осуществлен контроль согласно таблице 6.

Таблица 6.

| Время проведения                        | Цель проведения   | Формы мониторинга  |
|---|---|--|
| <b>Начальный или входной мониторинг</b> |   |  |
| В начале учебного года                  | Определение уровня развития учащихся, их спортивных и творческих способностей   | Собеседование  |
| <b>Текущий мониторинг</b>               |   |  |
| В течение учебного года                 | Определение степени усвоения учащимися учебного материала.<br>Определение готовности учащихся к восприятию нового материала.<br>Повышение ответственности и заинтересованности учащихся в обучении. | Педагогическое наблюдение, ведение промежуточной сдачи контрольных показателей |

|                            |   |  |
|----------------------------|---|--|
|                            | Выявление учащихся, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения  |  |
| <b>Итоговый мониторинг</b> |   |  |
| В конце учебного года      | <p>Определение изменения уровня развития учащихся, их творческих способностей.</p> <p>Определение результатов обучения. Ориентирование учащихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения</p> | Педагогическое наблюдение, проведение контрольной сдачи заданий, конкурс, фестиваль, концерт, соревнование, открытое занятие, зачет. |

Уровень спортивной подготовленности оценивается по приросту показателей ОФП у каждого обучающегося индивидуально согласно таблице 7.

Таблица 7.

### Индивидуальная карта результативности обучающегося

ФИО педагога \_\_\_\_\_

ФИО обучающегося \_\_\_\_\_

| Показатель  | Значение<br>межуточного освоения<br>программы<br>Дата _____ | Значения на конец<br>освоения программы<br>Дата _____ | Оценка |
|---|---|---|--------|
| Складка вперед с гимнастической скамейки                |   |   |        |
| Шпагат на полу правая и левая ноги                      |   |   |        |
| Шпагат поперечный на полу                               |   |   |        |
| Мост стоя   |   |   |        |
| Захват ноги в шпагат сзади                              |   |   |        |
| Удержание ног вперед, в сторону, назад без рук          |   |   |        |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз) |   |   |        |
| Прыжок вверх (см)                                       |   |   |        |
| Складка, сидя на полу                                   |   |   |        |

Аттестация по общей физической и технико-тактической физической подготовки проводится в форме сдачи контрольных испытаний и заканчивается оценкой «сдано», «не сдано». По общей физической и технико-тактической физической подготовки должен наблюдаться прирост показателей форм контроля.

При подведении итогов реализации образовательной программы используются следующие формы:

- открытые занятия;
- зачёты;
- фестивали.

Открытые занятия проводятся один раз в полугодие.

## 2.6 Методические материалы

Методическое обеспечение образовательной программы представлено в таблице 8.

Таблица 8

| № п/п | Название раздела                  | Форма организации занятия    | Методы и приемы   | Используемый материал                               |
|-------|-----------------------------------|------------------------------|---|---|
| 1     | Теоретическая подготовка          | беседа, инструктаж           | методы: словесные, наглядные приемы: объяснение, демонстрация               | методические пособия, инструкции, наглядные пособия |
| 2     | Общая физическая подготовка       | беседа, практическое занятие | методы: словесные, наглядные, практические приемы: объяснение, демонстрация | методические пособия, инвентарь                     |
| 3     | Специальная физическая подготовка | беседа, практическое занятие | методы: словесные, наглядные, практические приемы: объяснение, демонстрация | методические пособия, инвентарь                     |
| 4     | Технико - тактическая подготовка  | беседа, практическое занятие | методы: словесные, наглядные, практические приемы: объяснение, демонстрация | методические пособия, инвентарь                     |
| 5     | Самостоятельная работа            | практическое занятие         | методы: практические приемы: объяснение                                     | инвентарь   |

Технологии применяемые в процессе освоения программы:

- лично-ориентированные технологии;
- технологии сотрудничества;
- здоровье сберегающие технологии;
- групповые технологии;
- информационно-коммуникативные технологии

Разносторонняя тренировка, где обучение и тренировка является единым педагогическим процессом. Способы обучения строятся на дифференцированной основе, исходя из личностных качеств обучаемых.

## 2.7 Список литературы

### Для педагога:

1. Базарова Н.П. Классический танец. – М.: «Искусство», 2019.
2. Бордовская Н.В., Реан А.А. Педагогика – СПб.: «Питер», 2020.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – К.: «Сити», 2021.
4. Голованов В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования. - М.: «ВЛАДОС», 2019.
5. Дени Г., Дассвиль Ё. Все танцы: Сокр. пер. с франц. – К.: «Муз. Украла», 2021.
6. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: «ФИС», 2019.
7. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. – М.: «Искусство», 2019.
8. Морель Ф.Р. Хореография в спорте. – М.: «ФИС», 2020.
9. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике. – К.: «Феникс», 2022.
10. Щипилина И.А. Хореография в спорте. – Р.: «Феникс», 2021.
11. Д.С.Хавилер. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки // Информационные технологии : книга : электр. версия. 2021. Т. 27, N 5. С. 60. URL: [https://vk.com/doc12331574\\_437806788?hash=7fsCI08kjEHpXyZqNM81hhqnKK3ddK470mFwWQ4yIRX](https://vk.com/doc12331574_437806788?hash=7fsCI08kjEHpXyZqNM81hhqnKK3ddK470mFwWQ4yIRX) /Т.Дата публикации: 21.08.2023. Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
12. Костровицкая Писарев. Школа классического танца.// Информационные технологии : книга : электр. версия. 2021. [https://vk.com/doc12331574\\_437807106?hash=PTQtvRvNisBnOV2c9Dvt4HWEJtNc01lq47cVoIQ0UQP](https://vk.com/doc12331574_437807106?hash=PTQtvRvNisBnOV2c9Dvt4HWEJtNc01lq47cVoIQ0UQP) Т.Дата публикации: 21.08.2022. Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

### Для детей и родителей:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. - С П б.: «Люкси» «Респекс», 2019.

**Приложение 1**

Директору МАУ ДО СШ № 10 МО г-к Анапа

от \_\_\_\_\_  
 (ФИО одного из родителей (законных представителей)  
 зарегистрирован: г. \_\_\_\_\_  
 ул. \_\_\_\_\_, дом № \_\_\_\_\_, кв. № \_\_\_\_\_  
 контактный телефон \_\_\_\_\_  
 фактический адрес проживания \_\_\_\_\_

**Заявление**

Прошу перевести на обучение (организовать обучение) по индивидуальному плану по дополнительной общеобразовательной \_\_\_\_\_ программе:

\_\_\_\_\_ моего ребенка \_\_\_\_\_

(фамилия, имя, отчество ребенка

(полностью)

Срок обучения с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_, продолжительность \_\_\_\_\_ часов

Форма обучения \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202 \_\_\_\_\_ г. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Подпись

ФИО заявителя

## 1. Упражнения на управление мышцами плечевого пояса

### Веровочки

Плавню руки поднимаю,  
Так я плечи напрягаю.  
Корпус наклоню слегка,  
Руки я держу пока.

А потом их уроню,  
Напряжение сниму.  
Как веровочки качаю,  
Напряжение снимаю

*Дети поднимают руки в стороны и слегка наклоняются вперед, а затем, сняв напряжение в плечах, дают рукам упасть из, и так они пассивно покачиваются, пока сами не остановятся. Упражнение повторить несколько раз*

### Напряжение и расслабление

Пальцы я сожму в кулак.  
Напрягаю мышцы так.  
Если пальцы разожму-  
Напряжение сниму.

*Это упражнение выполняется как подготовительное перед последующими упражнениями «Тряпочки» и «Капли», чтобы дети яснее чувствовали разницу между напряженным и расслабленным состоянием мышц.*

### Тряпочки

Руки ты согни в локтях  
И держи их только так.

Вместо тряпочек кистями  
Тихо потряси руками.  
Напряжение сними,  
Руки так освободи.

*Дети сгибают руки в локтях, кисти пассивно свисают. Затем быстрыми непрерывными движениями предплечья потрясти кистями как тряпочками из стороны в сторону.*

### Капли

Руки в воду опускаю  
И потом их вынимаю.

Капли с пальчиков свисают,  
Своей тяжестью мешают.

Капли с пальчиков стряхни –  
Напряжение сними.

*Дети сгибают руки в локтях, ладони смотрят вниз, кисти свисают. Затем несколько раз подряд движением предплечья сбросить пассивные кисти вниз.*

### Фокус-покус

Фокус-покус посмотри,  
Приготовься: раз, два, три.  
«Раз» - и нету головы,  
Так и этак посмотри  
«Два» - появиться она,  
«Три» - исчезнет без следа.  
И появится опять,  
Если «четыре» мне сказать.

*Дети как можно выше поднимают плечи, затем дают им свободно опуститься в нормальное положение (сбрасывают плечи вниз)*

*Это упражнение помогает почувствовать правильное (напряженное) положение плеч.*

## 2. Упражнения на управление мышцами корпуса

### Березка и ураган

Стройная березка  
К солнышку тянулась.  
Стройная березка  
На ветру лишь гнулась.

Налетел однажды  
Сильный ураган,  
Надломил березку  
Точно пополам.

Но жива березка.  
(Вы не бойтесь, дети)  
К солнцу потянулась  
Рано на рассвете.

Дети мягко поднимают руки – «веточки» в стороны - вверх и покачивают ими. Затем дают корпусу, голове и рукам пассивно упасть вперед, освобождая от напряжения мышцы спины, шеи и плеч. (Колени при этом слегка подгибаются).

И снова медленно выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном и плечевом поясе.

### Деревянные и тряпичные куклы

Напряжение в ногах,  
Напряжение в руках.  
Головою не верчу,  
Деревянным быть хочу.  
Буратино буду я.  
Посмотрите на меня!

Дети учатся осознавать напряженное состояние мышц всего тела. Изображая деревянных кукол, они напрягают мышцы ног, слегка отведенных в стороны рук, корпуса и делают резкие повороты всего тела вправо и влево, сохраняя неподвижность в шее, руках, плечах. Ступни крепко и неподвижно стоят на полу.

\*\*\*\*\*  
Вот куклы необычные.  
Мягкие, тряпичные  
Плечи, руки, голова.  
Шея не напряжена.

Я расслаблю корпус свой,  
Стану куклой я такой

\*\*\*\*\*  
Подражая тряпичным куклам, дети снимают излишнее напряжение в плечах и корпусе; руки висят пассивные. В этом положении они быстро поворачиваются, то вправо, то влево, обвивая корпус руками, голова и ноги тоже поворачиваются, хотя ступни крепко прижаты к полу и остаются на месте.

**Цветок**

Спал цветочек под землей  
Прятал там бутончик свой.

А весною вдруг проснулся,  
Удивленно потянулся

И раскрыл бутончик свой:  
«Вот красивый я какой!»

Ветру нежно прошептал:  
«Как же долго я проспал...»

**Лунатик  
(М.А.Михайлова)**

Десять лунатиков жили на Луне,  
Десять лунатиков ворочались во сне,  
И вот один лунатик  
Упал с луны во сне!..  
Девять лунатиков осталось на Луне.

**Шалтай – Болтай  
(Английская детская песенка)**

Шалтай – Болтай  
Сидел на стене  
Шалтай – Болтай  
Свалился во сне  
Вся королевская конница  
И вся королевская рать

Не могут Шалтая,  
Не могут Болтая  
Шалтая – Болтая  
Болтая – Шалтая.

Шалтая – Болтая собрать.

**Волшебные слова**

Сейчас я стану маленьким,  
К коленочкам прижмусь...  
Потом я сразу вырасту,  
До лампы дотянусь.  
И в сказке (дома) окажусь.

Дети сидят на корточках. Ладони сложены в «бутончик» и прячутся под склоненной головой, прижатой к коленям.

Поднимается голова, распрямляется корпус, бутон из ладоней волнообразными движениями тянется вверх.

Ладони раскрываются и поворачиваются по кругу вправо – влево. Цветок расцвел.

Мягкие руки покачиваются из стороны в сторону.

*И.п.: корпус прямой, ноги вместе.*

*Дети разводя руки в стороны на уровне плеч, раскачиваясь, тянутся за кончиками пальцев.*

*Дети делают резкие повороты корпуса вправо – влево, одновременно обхватывая себя руками.*

*Дети встают на полупальцы и, пассивно покачивая головой (проверяют антенну); выпрямляют корпус и голову. Руки свисают вдоль корпуса.*

*Резко присесть – бах!*

*Дети медленно встают, принимая исходное положение.*

*Дети выполняют повороты корпуса, обвивая его расслабленными руками.*

*Резко присесть.*

*Высокий шаг на месте в ритме стиха.*

*Повороты корпуса. Расслабленные руки следуют за корпусом, обвивая его.*

*На последнем слоге четко остановить движение.*

*Дети приседают на корточки, обхватив колени руками и сжимаясь всем телом.*

*Дети выпрямляются, поднимаются на полупальцы и тянутся руками вверх как можно дальше.*

*Затем расслабляют мышцы и опускаются на стопы, руки свободно свисают*

### 3. Упражнения на управления мышцами рук

#### Упрямая резинка

Я резинку растяну  
Сильно-сильно, как смогу.  
Хоть резинка небольшая,  
Но упругая какая.  
Вновь короткой хочет стать,  
Мне её не удержать.

*Руки подняты вперед, дети как бы держат в руках концы тугий резинки и медленно с усилием растягивают её, разводя руки в стороны. Затем так же медленно переводят руки в исходное положение. Оба движения выполняются с напряжением, словно преодолевая сопротивление резинки. Локти полусогнуты, плечи опущены. Это упражнение является подготовительными и исполнению плавных движений руками.*

#### Облака (С.Михалков)

Облака, облака  
Кучерявые облака

*В этом упражнении можно придумывать различные движения всей рукой, чуть согнутой в локте, с чувством мышечного движения во всём теле. Важно, чтобы не провисала кисть, и хорошо ощущалось движение крупных мышц плеча и спины.*

*Движения рук по кругу (2раза)  
Руки согнуть в локте, активное крупное движение по линии восьмёрки или по произвольной линии. В этом случае активизируется движение крупных мышц плеча и спины.*

#### Облака

Кудрявые,  
Целые,  
Дырявые.  
Я на облаке лежу  
И на землю вниз гляжу

*Руки вытянуть, крупное круговое движение,*

*Мелкое круговое движение;  
Очень большое круговое движение  
Имитация протыкания «дырок в облаке»  
Расслабить руки, лежат как «на подушке»  
Расслабить шею, опустить голову вниз*

### 4. Упражнения на управления мышцами ног

#### Ходули

Если хочешь поиграть,  
На ходули можно встать.  
Сильно ноги напряги  
И коленочки втяни.  
Ноги вовсе не устали,  
Как ходули они стали.  
Мышцы сильно напрягай,  
Но потом их расслабляй.

*Дети до предела выпрямляют (втягивают) колени, напрягая все мышцы ног, потом ослабляют напряжение, освобождая колени*

**Аист**  
(В.И. Селиверстов)

Аист, аист, длинноногий,  
Покажи домой дорогу.  
Топай правой ногой,  
Топай левой ногой.  
Снова – правой ногой,  
Снова – левой ногой.  
После – правой ногой,  
После – левой ногой.  
Вот тогда придёшь домой

*Держа руки на поясе, дети поочередно поднимают согнутые в коленях ноги как выше и стараются удержаться в таком положении некоторое время без помощи рук. Затем опускаются в исходное положение, расслабляя мышцы.*

*Упражнение активизирует работу крупных мышц ног, помогает почувствовать максимальную амплитуду движения*

*Можно сначала предложить детям поднять согнутую в колене ногу как можно выше, прижимая её к груди обеими руками, а затем постараться поднимать ногу так же высоко без помощи рук.*

*5. Упражнения на перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую.*

**Кораблик**  
(А.М. Михайлова)

Стало палубу качать,  
Ноги к палубе прижать!  
Одну ногу прижимаем,  
А другую расслабляем.

Сложим руки на колени,  
И тотчас немного лени....  
Напряжение улетело  
И расслаблено всё тело...

Наши мышцы не устали,  
А ещё послушней стали.  
Дышится легко...равно...глубоко

*Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки сложены «в замочек» за спиной.*

*Дети полуприседают сначала на правую, затем на левую ногу, слегка покачиваясь.*

*Полуприсев, дети выполняют легкие повороты головой, корпус расслаблен.*

*Дети выпрямляются, голова поднимается, руки опущены. Дети делают глубокий вдох.*

**2. Упражнения на развитие подвижности суставов**

*а) Наклоны и повороты головы*

**Слон в цирке**

В цирке выступает слон,  
Добродушный очень он.  
Хобот длинный у него,  
Ни с кем не спутаешь его.  
Головой кивает слон,  
От него вам всем поклон

*Исходное положение – руки на поясе.*

*Дети неторопливо наклоняют голову вперед, касаясь подбородком груди, подним голову, максимально отклоняют её назад, затем возвращают в исходное положение. И так несколько раз.*

*После выполнения упражнения*

*следует слегка потрясти головой направо - налево, освобождая мышцы от излишнего напряжения.*

**Любопытная Варвара  
(А.М. Михайлова)**

Любопытная Варвара  
Смотрит влево,  
Смотрит вправо,  
А потом опять вперед.

И немного отдохнет,  
Шея не напряжена  
И расслаблена....

А Варвара смотрит вверх,  
Выше всех,  
Дальше всех.

Возвращается обратно –  
Расслабление приятно!  
Шея не напряжена  
И расслаблена!..

*Поворот головы влево.  
Поворот головы вправо.  
Небольшой поклон  
Корпуса вперед.  
Дети слегка приседают.  
Покачивания головы вправо и влево*

*Дети выпрямляются, поднимая  
голову вверх, встают на носки, шею тянут  
вверх.*

*Дети слегка приседают,  
покачивают головой вправо и влево,  
возвращаются в исходное положение.*

*б) Круговые движения плечами*

**Поезд (А.Г. Арушанова)**

Чух - чух, пых - чу,  
Пыхчу, ворчу,  
Стоять на месте не хочу!  
Колёсами стучу, стучу,  
Колёсами верчу, верчу.  
Садись скорее, прокачу.  
Чух, чух, чух-чу.  
Чух, чух, чух-чу.

*Исходное положение: руки согнуты  
в локтях. Пальцы сжаты в кулак. Дети  
выполняют непрерывные неторопливое  
круговое движение плечами вверх – назад –  
вниз – вперед, (т.е. расширяя, а не сужая  
грудную клетку). Локти от корпуса не  
отводятся. Амплитуда движения во всех  
направлениях должна быть максимальной.*

**Рыба – меч (Э.Котляр)**

Замахнулась рыба-меч  
Воду надвое рассечь:  
Раз сечёт, два сечёт,  
А вода себе течёт!

*Исходное положение:  
Руки максимально выпрямлены в  
локтевом суставе, прямые пальцы  
прижаты друг к другу, мышцы напряжены.  
Дети выполняют резкие сильные маховые  
движения поочередно каждой рукой, не  
сгибая её в локте. Затем расслабляют  
мышцы, выполняя мягкие волнообразные  
движения руками перед собой (справа -  
налево и наоборот.)*

*в) Упражнения для кистей рук*

**Прятки с ладошкой**

С ладошкой в прятки поиграй,  
Движенья точно повторяй.  
«Раз» - ладошку покажи.  
«Два» - ладошку убери.  
Вот ладошка, посмотри!  
А теперь её ищи!

*Исходное положение: руки согнуты в локтях, ладони вниз, пальцы выпрямлены без излишнего напряжения. Дети поднимают и опускают кисти рук вверх и вниз при неподвижном предплечье и спокойных без подъема плечах.*

*Упражнение выполняется неторопливо с максимальной амплитудой несколько раз подряд.*

**а) Рыбка**

Плещет в речке чистой  
Спинкой серебристой  
Рыбка золотая,  
С хвостиком играя.

*Упражнение выполняется так же как предыдущее, но ладони нужно повернуть внутрь. Движения выполняются кистями рук, которые отводятся вправо и влево при сомкнутых пальцах.*

**б) Рыбка золотая**

Пальчик к пальчику прижму  
И ладошкой поведу.  
Вместо пальцев будет рыбка  
С чешуей и спинкой гибкой.  
Рыбка хвостиком виляет  
И с волною так играет.

*Упражнение выполняется так же, как и предыдущее.*

**Кошка**

Выпускает когти кошка,  
Если сердится немножко.  
Но чтоб мышек не пугать,  
Коготки надо убрать.

*Исходное положение: руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки и отогнуты вверх. Дети постепенно с усилием выпрямляют все пальцы вверх и разводят их до предела в стороны («кошка выпускает когти»). Затем без остановки опускают кисти вниз, одновременно сжимая пальцы в кулак («кошка спрятала когти»). Движение повторяется плавно несколько раз плавно, с большим напряжением и максимальной амплитудой.*

**Что не любит моя киска**

Что не любит моя киска?  
Чтоб была пустою миска.  
«Мяу,- скажет моя кошка.-  
Дай сметанки мне немножко.»

*Выполняется после освоения предыдущего упражнения «Кошка». В движение включается вся рука: она сгибается в локте, кисть приближается к плечу. Далее рука выпрямляется одновременно с кистевым движением («кошка загребает лапками»)*

### з) Упражнения для ступней и коленей

#### Пружинки

На пружинках покачаюсь;  
Приседаю, выпрямляюсь.  
К полу пяточки прижму  
И всё время так держу.  
Раз и два, и опять  
Будут ножки приседать.  
А у вас пружинки есть?  
Покачайтесь с нами здесь

*Дети, сохраняя хорошую осанку, покачиваются вниз и вверх, легко, быстро и безостановочно, сгибая и разгибая колени. Пятки от пола не отрываются. Движение свободное с небольшой амплитудой.*

*Упражнение помогает освободить колени от излишнего напряжения.*

*Для старших детей можно в упражнение включить дополнительное движение. На слова «К полу пяточки прижму, и всё время так держу» можно пружинить на стопах*

### 3. Игры на развитие «мышечного чувства»

#### Качели (М.А. Михайлова)

Всё лето качели качались и пели,  
И мы на качелях к небу летели!

Настали осенние дни,  
Качели остались одни.  
Лежат на качелях два желтых листа,  
И ветер качает  
Качели слегка.

*Дети раскачивают вперед-назад свободные руки, легко пружиня в коленях. На последнюю строчку текста встают на носки и поднимают руки вверх.*

*Голова мягко опускается вниз. Руки остаются вверх.*

*Кисти рук медленно опускаются к плечам.*

*Корпус слегка раскачивается вправо и влево.*

#### Расслабление приятно (М.А. Михайлова)

Внимание:  
Все умеют танцевать,  
Прыгать, бегать, рисовать.  
Но не все пока умеют  
Расслабляться, отдыхать.  
Есть у нас игра такая-  
Очень легкая, простая:  
Замедляется движение,  
Исчезает напряжение...  
И становится понятно:  
Расслабление приятно!

*Дети выполняют произвольные движения по тексту*