

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ №1»

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 1
«29»_08_2025 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КЛАССИК-МХ»**

направленность: художественная
возраст обучающихся: 1 г.о. 8-11, 12-15 лет
срок реализации: 3 года (432 часа)

автор-составитель:
Косякова Ольга Викторовна,
педагог дополнительного образования
отдела художественного воспитания

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2021

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»
2.	Полное название программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Классик-МIX»
3.	Направленность программы	художественная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Косякова Ольга Викторовна, педагог дополнительного образования 1 квалификационной категории, Базентинова Наталья Александровна, педагог дополнительного образования 1 квалификационной категории
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	3 года
5.2.	Возраст обучающихся	7-15 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы -форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая разноуровневая - сетевая, занятия в очной форме, с возможностью использования дистанционных образовательных технологий; - групповая, парная форма организации учебного процесса с выстраиванием индивидуальных образовательно-воспитательных маршрутов.
5.4.	Цель программы	формирование знаний, умений, навыков по общефизической подготовке и классическому танцу на основе последовательного и постепенного овладения программным материалом
5.5.	Образовательные модули	
6.	Формы и методы образовательной деятельности	формы: практическое занятие, конкурс, творческая мастерская, фестиваль; методы: словесные, наглядные, дистанционное изложение материала, демонстрационно – словесные, практические, контроль и самоконтроль, частично поисковый, стимулирования и мотивации, инструктивно – репродуктивный, наблюдения; технология развития творческих способностей
7.	Формы мониторинга результативности	оцениваются метапредметные, предметные и личностные результаты; оценка предметного критерия происходит через измерение показателей освоения образовательных программ и результатов отчетного концерта; метапредметный критерий оцениваются через экспертную оценку представленных собственных творческих работ, оценку уровня сформированности

		мотивационно-ценностного и деятельностного критериев; используются методы оценки познавательных, логических и коммуникативных учебных действий. Личностный критерий определяется через тестирование (на начало обучения, окончание каждого года обучения); – зачет, конкурс, концерт, творческое занятие
8.	Результативность реализации программы	в результате реализации программы у обучающихся будет сформирована правильная постановка корпуса, развита координация; овладеют навыком устойчивости в танце; укрепится мышечный каркас; обучающийся овладеет: - знанием основных разделов ОФП, классического танца, умением применять знания в практической деятельности; - умением излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения; - навыком и умением самостоятельной и коллективной работы; - навыком творчества в движениях и импровизации; - умением развивать индивидуальные возможности личности (музыкальную, пластическую, сценическую выразительность); в области развития личностных качеств обучающийся: - проявит положительное отношение к танцу; - получит установку на здоровый образ жизни; - будет проявлять компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми; - будет проявлять творческую активность; - сможет быть настойчивым и целеустремленным в преодолении трудностей; - будет обладать компетенциями, способствующими саморазвитию и самосовершенствованию личности: самостоятельности, проявлению инициативы и свободы выбора, индивидуальности восприятия и самовыражения; по окончании курса обучения по программе учащиеся будут владеть техникой исполнения элементов классического танца; умением быстро осваивать комбинации различной сложности и правильно их исполнять; умением свободно импровизировать и составлять комбинации танцевальных элементов различной сложности; будут проявлять творческую активность; приведем положительную динамику освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей разноуровневой программы студии современного танца «MiX» по итогам мониторингов, проводимых образовательной организацией МАУДО «ГДТДиМ №1» в 2021-2023 гг. 2023 год – сохранность контингента обучающихся детей составляет – 100 %, объем освоения программы – 100 %, ЗУН – высокий уровень – 39,2%, средний уровень – 59,8%, низкий уровень – 1%; 2024 год – сохранность контингента обучающихся детей составляет – 100 %, объем освоения программы – 100 %, ЗУН – высокий уровень – 35%, средний уровень – 60%, низкий уровень – 5%;

		2025 год – сохранность контингента обучающихся детей составляет – 100 %, объем освоения программы – 100 %, ЗУН – высокий уровень – 37,6%, средний уровень – 59,4%, низкий уровень – 3%; Представим результаты участия обучающихся в конкурсах, фестивалях различного уровня в 2023-2025гг.: <i>международный уровень:</i> - международный фестиваль-конкурс «Sforzando», дипломы лауреатов 1,2 степени 2023гг.; - международная премия в области искусств «Талантиада», дипломы 1 степени, 2024г.; - международный фестиваль-конкурс искусств «Виктория», дипломы Лауреата 1, 2 степени, 2023г.; - международный фестиваль-конкурс искусств «Изумрудный дождь», Гран При, дипломы Лауреата 1, 2 степени, 2023-2025гг.; - международный конкурс-фестиваль «Минута славы», дипломы Лауреата 1, 2 степени, 2023г.; - международный хореографический конкурс «Grand dance festival», Гран При, Диплом Лауреата 1, 2 степени, 2023-2025гг.; - международный фестиваль-конкурс искусств «Жемчужины Татарстана», дипломы Лауреата 1,2 степени, 2024, 2025гг. <i>всероссийский уровень:</i> - всероссийский фестиваль-конкурс детского и юношеского творчества «Палитра искусств», диплом Лауреата 1 степени, 2023гг.; - всероссийский конкурс искусства «Будущее России», Гран При, диплом Лауреата 1, 2 степени 2023-2025гг. - всероссийский конкурс хореографического искусства «В вихре танца», Гран При, диплом Лауреата 1 степени 2023-2025гг.; - всероссийский фестиваль-конкурс «Ритмы весны», дипломы лауреата 1 степени, 2023г.; - всероссийский конкурс искусств «Территория творчества», дипломы Лауреата 1 степени, 2024 г.; - всероссийский конкурс детского и юношеского творчества «Вдохновение», Гран При, Дипломы 1 степени, 2025г.; - всероссийский хореографический конкурс-фестиваль «Танцующий Екатеринбург», Дипломы Лауреата 1 степени, 2025г. <i>республиканский уровень:</i> - республиканский фестиваль-конкурс юных исполнителей «Первые шаги», Диплом Лауреата 1, 2, 3 степени, 2023-2025г.г.; - республиканский фестиваль хореографического искусства «Танцевальная карусель», Гран При, Дипломы Лауреата 1,2 степени, 2023-2025гг. <i>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа студии современного танца «MIX» является:</i> - победителем (1 место) регионального конкурса методических разработок по реализации дополнительных общеобразовательных программ «Панорама методических идей», 2023г.; - республиканском конкурсе методических разработок «Творчество, искусство, мастерство», Диплом Лауреата 3
--	--	---

		степени, 2023г.; - республиканском конкурсе «Мое призвание в рамках «Года педагога и наставника», 3 место, 2023г.; - республиканском конкурсе программно-методических разработок, образовательных практик в системе дополнительного образования детей, лауреат, 2023г.; - региональном конкурсе авторских видеороликов педагогов «Мой мастер-класс», лауреат 1 степени. 2023г.; - победителем (2 место) республиканского конкурса методических материалов и программ «Творчество, искусство, мастерство», 2024г.; - участником республиканского конкурса профессионального мастерства по проектированию современного занятия «Время инноваций», 2024г.
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	26.08.2021 – дата разработки 29.08.2025 – дата утверждения и последней корректировки, утверждена Приказом №179 29.08.2025г. Муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»
10.	Рецензенты	Костина В.И. – методист отдела художественного воспитания Муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»

Оглавление

Информационная карта образовательной программы	2
Пояснительная записка.....	7
Учебно-тематический план 1 года обучения.....	16
Учебно-тематический план 2 года обучения.....	18
Учебно-тематический план 3 года обучения.....	21
Содержание программы 1 года обучения.....	24
Содержание программы 2 года обучения.....	32
Содержание программы 3 года обучения.....	42
Предполагаемые результаты освоения программы 1 года обучения.....	55
Предполагаемые результаты освоения программы 2 года обучения.....	60
Предполагаемые результаты освоения программы 3 года обучения.....	65
Комплекс организационно – педагогических условий	72
Воспитательный модуль Программы.....	75
Список использованных источников и литературы	81
Приложение.....	87
<i>Приложение №1.Технология «Формирование положительной «Я – концепции». Рефлексивный аспект.</i>	
<i>Приложение № 2. Выборка из таблицы рекомендательных школьных контрольных нормативов по физкультуре</i>	
<i>Приложение № 3. Сводная таблица показателей динамики и уровня личностного развития учащихся объединения «Классик-Микс».</i>	
<i>Приложение № 4. Календарно-учебные графики 1-3 года обучения.</i>	

Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Классик-МІХ» (далее – Программа) имеет *художественную направленность* и реализуется в условиях муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» в студии современного танца «МІХ», являясь общей базовой программой танцевальной и физической подготовкой.

Содержание Программы опирается на следующие нормативно-правовые документы:

1. Конвенция ООН о правах ребенка [1];
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 23.05.2025 г.) [2];
3. Федеральный закон от 31.07.2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» [3];
4. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.). [4] ;
5. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» [5];
6. Указ президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» [6];
7. Указ президента Российской Федерации от 09.07.2021 г. №400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации» [7];
8. Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» [8];
9. Указ Президента Российской Федерации от 28.02.2024г. №145 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации» [9];
10. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства». План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года. Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 № 122-р (в редакции распоряжения Правительства Российской Федерации от 12.06.2025 № 1547-р.) [10]
11. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.) [11];
12. Федеральный проект «Мы вместе» национального проекта «Молодежь и дети» [12];
13. Приказ Министерства просвещения РФ от 18.07.2024 г. №499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» [13];

14. Приказ Министерства науки и высшего образования и науки № 465 и Министерства просвещения №345 Российской Федерации от 19.05.2022 года «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ [14];

15. Приказ Министерства просвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21.04.2023 г.) [15];

16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [16];

17. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ») и примерной формой договора (изм. 22.02.2023 г.) [17];

18. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства экономического развития Российской Федерации от 19.12.2019 № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий» [18];

19. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования [19];

20. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р (в редакции от 01.07.2025г.) [20];

21. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны») [21];

22. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий») [22];

23. Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (изм. 30.08.2024 г.) [23];

24. Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2» [24];

25. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (изм. 26.12.2024 г.) [25];

26. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [26];

27. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам» [27];

28. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 г. № 1745-р О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждении плана мероприятий по реализации Концепции [28];

29. Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2024 г. № 1734-р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2024-2026г.г. Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» [29];

30. Распоряжение правительства Российской Федерации от 17.08.2024г. № 32234-р «Об утверждении реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года (ред. от 08.05.2025) [30];

31. Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 7.0.103-2023 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиотечно-информационное обслуживание. Термины и определения» (утв. и введен в действие приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 28 декабря 2023 г. N 1694-ст) [31];

32. Закон Республики Татарстан от 08.07.1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 06.04.2023 N 24-ЗРТ) [32];

33. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦВР, 2023г. [33];

34. Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729 [34];

35. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» [35].

Актуальность Программы обусловлена тенденциями развития дополнительного образования, в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования и порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, запросам со стороны учащихся и родителей на программы хореографического творчества.

Согласно нормативно-правовым документам, регламентирующим работу дополнительного образования, программа отвечает современным требованиям:

- разработана для разных категорий детей, в том числе особой зоны внимания;
- носит разноуровневый характер, что позволяет обеспечить успех каждого ребенка;
- имеет модульный характер разработки содержания, что позволяет освоить детям с разными возможностями и возрастным группам;
- усилена воспитательная составляющая.

В «век гиподинамии», когда дети проводят большое количество времени сидя за партой, за компьютером или просто у телевизора, занятия хореографией становятся особенно актуальными. Так как танец - это движение, которое развивает физическую силу, выносливость, ловкость, формирует фигуру; искусство, развивающее художественное воображение, ассоциативную память, творческие способности.

Содержание программы направлено на последовательную общефизическую подготовку, тренировку костного и суставно-мышечного аппарата, а также психическую настройку обучающихся, способствующая развитию волевых качеств, двигательной памяти, ритмичности, музыкальности, что является базовой основой для любого танцовщика, в том числе и для современного танца.

Педагогическая целесообразность программы. Программа создает условия, обеспечивающие решение задач по формированию положительного отношения у детей к танцу и здоровому образу жизни.

Новизна программы состоит в том, что содержание является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения и, следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности и студии современного танца.

Отличительными особенностями данной Программы является то, что по данной программе могут начинать заниматься дети с любого школьного возраста, не зависимо от уровня подготовки. Система занятий, призвана сделать тело дисциплинированным, подвижным и прекрасным, создавая из него чуткий инструмент, послушный воле педагога и самого исполнителя.

Классический танец по праву считается главным в процессе подготовки тела танцовщика любого профиля. И это закономерно, поскольку классический танец и его Школа является единственной всеобъемлющей системой профессионального воспитания человеческого тела, существующей уже более четырехсот лет. Экзерсис, основанный на классическом танце, давно доказал право на первое место в освоении танцевального искусства.

Классический танец – главное средство в обучении танцовщика любого профиля, в развитии его двигательного аппарата. Все элементы основаны на биомеханическом принципе «выворотности ног». Этот принцип создает эстетическое совершенство классического танца. *Классический танец* – это фундамент любого танца, будь то народный или современный. Основы классического танца настолько универсальны, что даже опытные танцоры других танцевальных направлений не прекращают занятий классикой. Классическая балетная подготовка является наиболее эффективной системой подготовки танцора. Она закладывает необходимую физическую базу, которая в дальнейшем позволяет освоить практически любые танцевальные направления.

Программа содержит воспитательный модуль, в который входят конкурсы «Палитра искусств», «Первые шаги», «Танцевальная карусель», «Мир движения», и другие воспитательные события.

Данная программа предполагает сетевое взаимодействие, которое строится на партнерских взаимоотношениях с Набережночелнинским институтом (филиалом) ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет» и направлена на профессиональную ориентацию обучающихся. В рамках сетевого взаимодействия обучающиеся являются активными участниками совместно организованных и проведенных с вышеуказанным учреждением концертных программ, конкурсов, фестивалей, Дней открытых дверей; студенты проходят учебную практику на занятиях по данной программе.

Профессиональная ориентация Программы. Цель профессиональной ориентации - оказание обучающимся поддержки в принятии решения о выборе профиля обучения, направления дальнейшего образования, а также создания условий для повышения готовности детей к социальному и культурному самоопределению.

Цель программы

Формирование знаний, умений, навыков по общей физической подготовке и классическому танцу на основе последовательного и постепенного овладения программным материалом.

Задачи

Обучающие:

способствовать формированию и совершенствованию исполнительских навыков элементов классического танца, сформировать знания элементов классического танца;

Развивающие:

Способствовать развитию элементарных навыков координации движения, ритмичности, выворотности, музыкальности, пластичности.

Воспитательные:

способствовать воспитанию выносливости при исполнении движений и упражнений;
формирование интереса к танцевальному искусству;
приобщение к здоровому образу жизни.

1 год обучения

Задачи:

Обучающие:

Обучить терминологии и дать знания основных базовых движений;

Развивающие:

Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата, музыкального слуха, красивой осанки, пластики.

Воспитательные:

Способствовать воспитанию аккуратности, организованности.

2 год обучения

Задачи:

Обучающие: углубить знания, умения, навыки по базовым предметам хореографии: классический танец, акробатика;

Развивающие: развивать способность адекватно оценивать свою деятельность на занятии;

Воспитательная: сформировать волевое поведение обучающихся.

3 год обучения

Задачи:

Обучающие:

– совершенствование техники исполнения, развитие силы, эластичности мышц, импровизаций.

Развивающие:

– развитие творческих способностей детей, образного мышления, актерского мастерства;

- развитие исполнительского мастерства на профессиональном уровне;

Воспитательные:

- воспитание эстетических, художественных, познавательных, творческих интересов детей средствами народной хореографии.

Адресат программы.

Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 15 лет с разным уровнем хореографической подготовки и разработана с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся. Группы формируются согласно делению по возрасту: 7-10 лет и 11-13, 13-15 лет.

Возрастные особенности младшего школьного возраста состоят в том, что на первое место выходит учебная деятельность, ребенок полностью погружается в освоение нового материала, новых знаний. Особо важно в этом возрасте правильно замотивировать ребенка на деятельность, направить его огромную энергию на преодоление трудностей и достижения поставленной цели. Важную роль играют методы мотивации учебного и воспитательного процесса. Метод игры всегда актуален.

Средний школьный (подростковый) возраст характеризуется бурным ростом и глубокой перестройкой всего организма, общим подъёмом жизнедеятельности. Характерная особенность подросткового возраста – половое созревание организма. Половое созревание вносит серьезные изменения в жизнедеятельность организма, нарушает внутреннее равновесие, вносит новые переживания. В подростковом возрасте происходят существенные сдвиги в мыслительной деятельности. Мышление становится более систематизированным, последовательным, зрелым. Мышление подростка приобретает новую черту – критичность, подростки могут начать проявлять агрессивность, неадекватно реагировать на замечания, капризничать. В этом возрасте проявляется частая смена интересов, метания. Первостепенной задачей в работе с данным возрастом является удержание интереса к танцевальной деятельности, развитие их личностных характеристик.

Старший школьный возраст характеризуется совершенно новой для детей социальной ситуацией. Все познавательные процессы сформированы еще в подростковом возрасте. В старшем школьном возрасте и в дальнейшем они будут только укрепляться и совершенствоваться. Главное для старшего школьника теперь другое — выход во взрослый мир, овладение профессией, а значит, нахождение своего места в мире. Доминантой становится выбор и овладение профессией, поскольку от этого зависит дальнейшая жизнь, которую избирает человек на пороге взрослой жизни. Соответственно новая доминанта изменяет отношение к учению, заставляя соотносить свои старания и практическое их применение. Старший школьный возраст — начальная стадия физической зрелости и одновременно стадия завершения полового развития. В это время вырастающий ребенок оказывается на пороге реальной взрослой жизни. В связи с необходимостью самоопределения возникает потребность разобраться в окружении и в самом себе. Также, появляются мысли и тревоги по поводу профессионального самоопределения в связи со скорым выходом в самостоятельную жизнь. Именно

мировоззрение и профессиональное самоопределение становятся основными новообразованиями.

В студию приходят дети по собственному желанию, имеющие разные стартовые способности и разный уровень начальной подготовки. Численный состав группы составляет 15 человек, принимаются все желающие. Возможен прием на второй год обучения по итогам просмотра.

Объем программы.

Занятия проводятся - два раза в неделю по 2 часа (144 часа).

Общий объем программы: 432 часа

Формы организации образовательного процесса и виды занятий

Работа по программе предусматривает использование различных форм организации образовательного процесса: фронтальные (при освоении нового содержания), групповые, парные.

Обучение предусматривает сочетание индивидуальных, групповых и коллективных форм работы с обучающимся.

Основные формы обучения – учебные занятия, открытые занятия, творческие мастерские, мастер-классы (выпускники или приглашенные хореографы), репетиции, фестивали, конкурсы, концерты, коллективно-творческие работы.

Срок освоения программы

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Режим занятий установлен Уставом МАУДО «ГДТДиМ №1», в соответствии с рекомендациями постановления государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2» [24]. Занятия начинаются не ранее 8.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Продолжительность занятия составляет 45 минут (академический час) с перерывом длительностью 10 мин.

Обоснование использования педагогических технологий

Содержание Программы основано на педагогической технологии «Творческая мастерская», способствующей формированию личности ребенка, способного к творческому самовыражению.

Творческая мастерская - форма обучения учащихся, которая создает условия для восхождения каждого участника к новому знанию и новому опыту путем самостоятельного или коллективного поиска. Целью педагогической технологии мастерских является не прямая передача информации, а совместный поиск знаний. Знания ребенок не получает, а приобретает, возвращает, познаёт проблему на основе собственного опыта. Мастерская предполагает организацию учащихся в малые группы, Педагог предлагает и гарантирует ребятам творческий характер деятельности, направляет их на поисковые методы. Данная форма обучения предполагает наставничество (педагог-обучающийся, обучающийся – обучающийся), что обеспечивает свободу самостоятельной деятельности, в которой обучающийся является непосредственным субъектом, осуществляющим все ее этапы (целеполагание, планирование, реализацию и контроль). В процессе обучения создается информационно-образовательная среда, создающая условия для формирования предметных, метапредметных и личностных качеств обучающихся, соответствующая их интересам.

В основу разработки Программы положены *инновационные педагогические технологии*:

- технология «Творческая мастерская»;
- технология развития творческих способностей обучающихся;
- информационно – коммуникативные технологии;

- технология развивающего обучения;
- здоровьесберегающие технологии.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

- повысят технику исполнения элементов классического танца;
- научатся соотносить музыкальный и танцевальный стили;
- умение быстро осваивать комбинации различной сложности и правильно их исполнять;
- умение свободно импровизировать и составлять комбинации танцевальных элементов различной сложности;
- будут использовать в практической деятельности навыки и умения самостоятельной и коллективной работы, само- и взаимоконтроля.

Метапредметные результаты

- овладеют способностями к самоорганизации и рефлексии;
- будут проявлять способность к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению;
- смогут организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе;
- будут проявлять творческую активность, коммуникативные и организационные способности во всех сферах деятельности;
- будут проявлять артистическую смелость и непосредственность на сцене, при выступлении;

Личностные результаты

- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с искусством танца;
- будут проявлять настойчивость и целеустремленность в преодолении трудностей учебного процесса, ответственность за творческий результат
- будут обладать компетенциями, способствующими саморазвитию и самосовершенствованию личности: самостоятельности, проявлению инициативы и свободы выбора, индивидуальности восприятия и самовыражения;
- будут профессионально ориентированы на поступления в средние и высшие профессиональные учебные заведения в области искусства и педагогики.

Организация воспитательной работы в рамках программы. В воспитательную работу с обучающимися студии входят такие формы работы как:

- проведение гостиных, КВН, дебатов, шоу внутри ансамбля;
- совместный выход на развлекательные площадки города;
- развлекательные мероприятия и праздники, такие как «Арбузник» (квест-игра), «Новогодний MIX» (тематическая вечеринка), «В кругу друзей» (викторины, круглые столы);
- проведение чаепитий, викторин и конкурсов внутри студии;
- участие в конкурсах, фестивалях, концертных программах.

Каждый год проводятся творческие смены в загородных лагерях для отдыха детей.

Воспитательная работа входит в общее количество часов по программе.

Программа уделяет внимание патриотическому воспитанию, имеющего особую значимость в системе воспитания подрастающего поколения и является одним из важнейших задач нашего общества. Основной целью патриотического воспитания является формирование социальных и личностных качеств человека и наиболее полной их реализации на благо общества, для воспитания гражданина, патриота своей Родины.

Особое внимание в Программе уделяется духовно-нравственному развитию обучающихся. С этой целью в объединении проходят воспитательные мероприятия, внесенные в содержание Программы.

Это отображено в Содержании программы и в Календарном учебном графике в ряде воспитательных мероприятий, направленных на патриотическое воспитание подрастающего поколения.

Обоснование использования дистанционных технологий

Программа соответствует Концепции развития единой информационной образовательной среды в Российской Федерации, которая направлена на «обеспечение доступности качественного образования не зависимо от места жительства, социального и материального положения семей обучающихся, самих обучающихся и состояния их здоровья, а также обеспечение максимально равной доступности образовательных программ и услуг дополнительного образования детей, путем установления координационных и регуляционных мер и механизмов для всех участников информационного образовательного взаимодействия».

Методические и дидактические материалы программы размещены на ресурсах в информационно коммуникационной сети «Интернет» по ссылке: <https://vk.com/club203630227>; https://vk.com/topic-2772574_47362381 и могут быть использованы при дистанционном обучении. Кроме этого, для изучения определенных тем, для создания проектов и проведение консультаций эффективного изучения на расстоянии, используется платформа для видео и аудио конференций Zoom. Как вспомогательная форма в программе применяется и электронное обучение на следующих ресурсах: коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте», мессенджер WhatsApp.

Основными элементами системы дистанционного обучения являются:

- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции; - надомное обучение с дистанционной поддержкой;
- вебинары; - e-mail;
- электронные носители мультимедийных приложений;
- электронные наглядные пособия.

В обучении с применением электронных ресурсов и дистанционных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности: консультация; практическое занятие; самостоятельная работа.

Формы подведения итогов реализации программы:

- *входной контроль*: в форме тестирования на хореографические и музыкальные способности (музыкальность, пластичность, музыкальная и общая память, природные данные, ритмичность, уровень общего музыкально-ритмического развития);
- *текущий контроль*: устный опрос, выполнение самостоятельных и творческих заданий, творческие мастерские; концертная деятельность; участие в конкурсах и фестивалях;
- *промежуточная аттестация* проводится в конце каждого года обучения в форме конкурса «Мир движения» и «Мисс и мистер MiX»;
- *итоговая аттестация* проводится после третьего года обучения в форме конкурса «Мисс и мистер MiX».

Формы оценки результативности: устный опрос, выполнение самостоятельных и творческих заданий, анализ и самоанализ процесса и результатов деятельности обучающегося, изучение продуктов деятельности. В течение всего срока обучения обучающиеся принимают участие концертных программах. В конце обучения обучающиеся исполняют сольный номер и участвуют в массовых номерах.

**Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы**

1-й год обучения

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	Раздел 1					
1.1.	Повторение правил внутреннего распорядка, ТБ	2	2	-	беседа викторина	викторина на Google платформе
2	Раздел 2					
	<i>Упражнения на развитие силы</i>	30	5	25		
2.1.	Отжимания в упоре лежа (подготовка)	6	1	5	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.2.	Упражнения для мышц пресса	6	1	5	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.3.	Упражнения для мышц спины	6	1	5	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.4.	Запрыгивания на гимнастическую скамью	6	1	5	практическое занятие	наблюдение, зачет
2.5.	Упражнения лежа на животе	6	1	5	практическое занятие	наблюдение, задания на применение ЗУН
	<i>Упражнения на развитие гибкости</i>	18	4	14		
2.6	«Мост» с пола - подготовка;	6	1	5	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.7.	Упражнения на растяжку ног- Бабочка», складка	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.8.	Упражнения на растягивание и скручивание мышц корпуса	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.9.	Упражнения для развития мышц и сухожилий стопы и голеностопа	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию

	<i>Упражнения на развитие координации</i>	16	4	12		
2.10.	Кувырок вперед-назад, подготовка	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.11.	Кувырок «Неваляшка»	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение
2.12.	Базовый прыжковый комплекс со скакалкой	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.13.	«Колесо», подготовка	4	1	3	практическое занятие	наблюдение, зачет
Раздел 3						
3	<i>Классический тренаж</i>	46	11	35		
3.1	Экзерсис на полу. Сидя. Фиксация исходного положения	6	1	5	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
3.2	Экзерсис на полу. Упражнения сидя	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
3.3	Экзерсис на полу. Упражнения для выворотности стоп	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
3.4	Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на спине	4	1	3	практическое занятие	наблюдение, зачет
3.5	Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на спине	4	1	3	практическое занятие	наблюдение, задания на применение ЗУН
3.6	Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на спине. Battements jetes вперед-наверх	4	1	3	практическое занятие	наблюдение, упражнения
3.7	Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на спине. Grand battements jetes вперед-наверх	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
3.8	Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на боку. Battements	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на

	developpes в сторону					репродукцию
3.9	Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на боку. Battements jetes и Grand battements в сторону	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
3.10	Экзерсис на полу. Упражнения, сидя на коленях. Спуск с пальцев на целую стопу	4	1	3	практическое занятие	наблюдение, зачет
3.11	Экзерсис на полу. Упражнения для развития прыжка	4	1	3	практическое занятие	наблюдение, задания на применение ЗУН
4	Воспитательный модуль	16	2	14	практическое занятие	наблюдение, беседа
5	Контрольные срезы	16	-	-	практическое занятие	наблюдение. зачёт
6.	Заключительное занятие	2	1	1	практическое занятие	открытое занятие
	Итого	144	53	91		

**Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы**

2-й год обучения

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	Раздел 1					
1.1.	Повторение правил внутреннего распорядка, техники безопасности	2	2	-	беседа тест	тест на Google платформе
2	Раздел 2					
	<i>Упражнения на развитие силы</i>	30	5	25		
2.1.	Отжимания в упоре на скамейку (руки, ноги)	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.2.	Упражнения для мышц пресса	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию

2.3.	Упражнения для мышц спины	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.4.	Упражнения для развития силы боковых мышц корпуса	4	1	3	практическое занятие	наблюдение, зачет
2.5.	Упражнения в висе на шведской стенке	6	1	5	практическое занятие	наблюдение, задания на применение зун, упражнения
	<i>Упражнения на развитие гибкости</i>	18	4	14		
2.6	Упражнения на растяжку ног	6	1	5	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.7.	Упражнения для развития мышц и сухожилий стопы и голеностопа	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.8.	Упражнения на растягивание и скручивание мышц корпуса	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.9.	Плечевой мост	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
	<i>Упражнения на развитие координации</i>	16	4	12		
2.10.	Кувырок вперед-назад, подготовка	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.11.	Упражнения лёжа на боку	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.12.	Базовый-прыжковый комплекс со скакалкой;	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.13.	«Колесо»-подготовка	4	1	3	практическое занятие	наблюдение, зачет

	Раздел 3					
3	<i>Классический тренаж</i>	46	11	35		
3.1	Постановка корпуса на середине зала	6	1	5	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
3.2	Позиции ног: I, II, III (полу выворотные)	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
3.3	Прыжки на двух ногах в VI, I позиции (соте)	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
3.4	Позиции рук: подготовительная, I,	4	1	3	практическое занятие	наблюдение, зачет
3.5	Подъем на полупальцах из I, II, III позиции (релеве)	4	1	3	практическое занятие	наблюдение, задания на применение зун, упражнения
3.6	Плавное движение руками (пор де бра) Подготовительное движение к переходу с одной ноги на другую (па де гаже)	4	1	3	практическое занятие	наблюдение, упражнения
3.7	Полуприседание на двух ногах, не отрывая пяток от пола (деми-плие) из I, II, III позиции	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
3.8	Выдвижение ноги на полу (батман тандю) в вперед, из I позиции	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
3.9	Перевод ноги вперед—назад через I позицию (пасе - партер)	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
3.10	Полукруговое движение ног по точкам с остановками вперед, в сторону, назад (деми ронд де жамб	4	1	3	практическое занятие	наблюдение, зачет

	партер)					
3.11	Прогибы корпуса назад	4	1	3	практическое занятие	наблюдение, задания на применение зун, упражнения
4	Воспитательный модуль	24	2	22	практическое занятие	наблюдение, беседа
5	Контрольные срезы	16	-	-	практическое занятие	наблюдение. зачёт
6.	Заключительное занятие	2	1	1	практическое занятие	открытое занятие
	Итого	144	53	91		

**Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы**

3-й год обучения

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	Раздел 1					
1.1.	Повторение правил внутреннего распорядка, техники безопасности	2	2	-	беседа викторина	викторина на Google платформе
2	Раздел 2					
	Упражнения на развитие силы	28	5	23		
2.1.	Упражнения для развития силы рук	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.2.	Упражнения для мышц пресса .	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.3.	Упражнения пилатеса «Сотня»	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.4.	Упражнения пилатеса Плечевой мост»	4	1	3	практическое занятие	наблюдение, зачет
2.5.	Упражнения пилатеса	4	1	3	практическое занятие	наблюдение, задания на применение ЗУН, упражнения

	<i>Упражнения на развитие гибкости</i>	18	4	14		
2.6	Упражнения пилатеса	6	1	5	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.7.	Упражнения пилатеса «Полкруга спиной»	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.8.	Упражнения пилатеса	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.9.	Упражнения для растяжки мышц кора и ног	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
	<i>Упражнения на развитие координации</i>	16	4	12		
2.10.	Ходьба, повороты, прыжки на гимнастической скамье	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.11.	Упражнения, лёжа на боку с резиновой лентой и мячом	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.12.	Комплекс упражнений со скакалкой	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
2.13.	Пилатес - «баланс, сидя на полу	4	1	3	практическое занятие	наблюдение, зачет
	Раздел 3					
3	<i>Классический тренаж</i>	46	11	35		
3.1	Прогибы корпуса назад и в стороны с рукой	6	1	5	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
3.2	Деми Плие по I позиции в сочетании с релее	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию

	полуприседания (деми плие) из I, II позиции боком к станку					
3.3	Деми плие по 2 позиции в сочетании с релеве	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
3.4	Battement tendu с double	4	1	3	практическое занятие	наблюдение, зачет
3.5	Battement tendu в сочетании с pour le pied	4	1	3	практическое занятие	наблюдение, задания на применение ЗУН, упражнения
3.6	Battements tendus jetes из V позиции	4	1	3	практическое занятие	наблюдение, упражнения
3.7	Relevelent во всех направлениях	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
3.8	Grands battements jetes pointes из 1 позиции	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
3.9	Маршировка, шаги из I позиции	4	1	3	практическое занятие	упражнения, наблюдение, задания на репродукцию
3.10	Полуповороты на двух ногах в позиции с переменной ног	4	1	3	практическое занятие	наблюдение, зачет
3.11	Port de bras I, II, III	4	1	3	практическое занятие	наблюдение, задания на применение ЗУН, упражнения
4	Воспитательный модуль	24	2	22	практическое занятие	наблюдение, беседа
5	Контрольные срезы	16	-	-	практическое занятие	наблюдение. зачёт
6.	заключительное занятие	2	1	1	практическое занятие	открытое занятие
	Итого	144	53	91		

Содержание программы 1-й год обучения

Раздел 1. *«Инструктаж по технике безопасности»*. Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности.

Теория. Правила техники безопасности. Правила поведения на занятиях Правила поведения во Дворце, в общественных местах.

Практика. Определение ближайших эвакуационных выходов.

Формы контроля: устный опрос, викторина среднего уровня.

Раздел 2. Упражнения на развитие силы.

Тема 2.1. «Упражнения для развития силы мышц рук»

Теория: ознакомление с основными мышцами рук. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса.

Практика: упражнения для мышц рук - отжимания

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест, творческие задания.

Тема 2.2. «Упражнения для развития силы мышц живота»

Теория: ознакомление с основными мышцами живота. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса.

Практика: упражнения для мышц пресса- скручивания, наклоны лёжа, подтягивание колена к груди.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, творческие

Тема 2.3. «Упражнения для развития силы мышц спины»

Теория: Ознакомление с основными мышцами спины. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса.

Практика: упражнения для мышц спины- скручивания, «Лодочка», «Корзиночка». Шелл-стрейч.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование

Тема 2.4. «Упражнение для развития силы толчка ногами- «Запрыгивание на гимнастическую скамейку»

Теория: правила техники безопасности и выполнения упражнения, ритмичность, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, положение коленей. Постановка стопы на скамейку, выравнивание корпуса.

Практика: упражнения для подготовки к запрыгиванию. Подпрыгивание на полу с подтягиванием коленей к животу.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, показ, тест.

Тема 2.5. «Комплекс упражнений, лёжа на животе»

Теория: правила выполнения упражнения, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса, понятие «подтянутый живот», воображение.

Практика: упражнения для выработки навыка подтягивания мышц низа живота.
Упражнения: «Самолётик», Прогиб змейки, «Баллон»
Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, соревнования,

Тема 2.6. «Упражнение «Планка»- подготовка»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса., « поджатый живот».
Практика: упражнения для подготовки к выстраиванию планки – « Солдатик», «Столик», Вытягивание ноги назад в диагональ, работа плечами.
Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, соревнования,

Тема 2.7. «Упражнения для развития силы мышц пресса»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание ровное, положение рук, корпуса, выравнивание корпуса, понятие «Сильные ноги».
Практика: упражнения для мышц пресса- скручивания, наклоны лёжа, подтягивание коленей к груди, разведение ног – «3 пружинки»
Форма и методы проведения занятия: практическое занятие., использование дистанционного

[тей&path=wizard&parent-reqid=1617526728825425-2568768959285774134-balancer-](https://avatars.mds.yandex.net/get-тей&path=wizard&parent-reqid=1617526728825425-2568768959285774134-balancer-)

Тема 2.8. «Упражнения для развития силы мышц спины - прогибания»

Теория: ознакомление с основными мышцами спины. Правила выполнения упражнения в паре, темп упражнения, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса.
Практика: упражнения для мышц спины - скручивания, «Лодочка», «Корзиночка». Прогибы-работа в парах.
Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест, творческие задания.

Тема 2.9. «Упражнение для развития силы ног - «Запрыгивание на гимнастическую скамейку»

Теория: техника безопасности, правила выполнения упражнения, счёт, дыхание спокойное, положение коленей и стоп на возвышении. Постановка стопы на скамейку, выравнивание корпуса.
Практика: упражнения для подготовки к запрыгиванию. Подпрыгивание на полу с подтягиванием коленей к животу. Прыжок «Разножка на полу»
Форма и методы проведения занятия: практическое занятие.
https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/171054/pub_5a9e4e2857906a3f350e0db5_5a9e51f2a815f185b26392c1/scale_12

Тема 2.10. «Упражнения для развития силы мышц живота- нижний пресс»

Теория: ознакомление с основными мышцами живота. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот на усилии), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса.
Практика: упражнения для мышц пресса- скручивания с подъёмом разноимённых рук-ног, наклоны сидя, ноги скрестно, подтягивание колена к груди.
Форма и методы проведения занятия: тренировочное занятие, соревнование.

Тема 2.11. «Упражнение «Планка»- подготовка к полному отжиманию»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса.

Практика: упражнения для подготовки к выстраиванию планки - «Столик», вытягивание ног назад- плавный выход в планку, работа плечами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, показ, тест.

Тема 2.12. «Группа упражнений для развития силы мышц живота»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), различные положение рук, корпуса, выравнивание корпуса относительно оси тела.

Практика: упражнения для мышц пресса- различные виды скруток, наклоны лёжа, подтягивание коленей к груди, разведение ног – «3 пружинки» с подъёмом кора.

Форма и методы проведения занятия: тренировочное занятие, соревнование.

Тема 2.13. «Упражнения для развития силы мышц спины»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), плавность, осознанность, выравнивание корпуса.

Практика: упражнения для мышц спины- скручивания, «Лодочка», «Корзиночка» с переплетением. Покачивания.

Форма и методы проведения занятия: тренировочное занятие, соревнование.

Тема 2.14. «Упражнение для развития силы толчка ногами- «Запрыгивание на гимнастическую скамейку»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, положение коленей. Постановка стопы на скамейку, выравнивание корпуса, термин «упор присев».

Практика: упражнения для подготовки к запрыгиванию. Запрыгивание на скамейку с места двумя ногами, запрыгивание и спрыгивание на пол в позицию «упор присев»

Форма и методы проведения занятия: тренировочное занятие, соревнование.

Упражнения на развитие гибкости

Тема 2.15. «Упражнение «Мостик» с пола. Подготовка»

Теория: техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, головы, стоп.

Практика: лёжа на спине, выполняем мостик на 3 счёта. Контроль: положение стоп и рук. Локти стараться вытянуть.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование

д

и

Тема 2.16. «Упражнение для растяжки мышц внутренней поверхности бедра «Бабочка»

Теория: техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, головы, коленей на полу стоп, принцип «вытягивания корпуса».

Практика: упражнения для формирования навыка выравнивания корпуса и сведения стоп сидя, перед собой. Раскрытие стоп без помощи рук («дунул ветер».)

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, показ, тест.

н

о

г

о

м

а

т

е

Тема 2.17. «Упражнение для растяжки мышц корпуса «Собачка мордой вниз»

Теория: техника безопасности. Правила выполнения упражнения, темпа, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, головы, стоп, правило «ровной спины».

Практика: стоя в позиции «столик» (колени под тазобедренным суставом, кисти рук – под плечами, голова не висит, является продолжением спины)- выполняем выпрямление ног вверх, с одновременным прогибанием спины в поясничном отделе. Ноги прямые. Контроль: руки не заворачиваем.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 2.18. «Упражнение для укрепления мышц стопы «Хвостик рыбки». С модификациями»

Теория: техника личной безопасности. Самоконтроль. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание, положение корпуса, рук, стоп, принцип «вытягивания корпуса».

Практика: сидя с вытянутыми ногами, руки вытянуты в стороны, спина прямая. Колени и стопы зажаты. Разводим пальцы стоп в стороны, стараясь удержать колени вместе, а мизинцы стоп положить на пол. То же самое. Но с удержанием пальцами ног карандаша.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 2.19. «Упражнение «Мостик» с коленей. Подготовка»

Теория: техника безопасности и правила выполнения упражнения, счёт, дыхание спокойное, положение рук, корпуса, головы, стоп.

Практика: стоя на коленях, руки вытянуты над головой. Прогибаясь назад- опускаем 1) поочерёдно кисти на пятки, закинув голову назад;2) Прогибаясь назад- опускаем кисти на пол, по возможности- на пятки. Контроль прогибания в спине.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://alfiakhabirova.ru/daleko-ne-vsyo-o-mostike-most>

Тема 2.20. «Упражнение для растяжки мышц внутренней поверхности бедра «Бабочка» и «Широкий угол»

Теория: техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, рук, коленей, стоп, принцип «вытягивания корпуса».

Практика: выполняем упражнения с различным положением стоп и рук. В «Бабочке»- приближая к себе и отодвигая пятки от себя. Сидя с широко разведёнными натянутыми ногами. Руки вытянуты в стороны. Выполняя наклон в сторону- укладываем корпус на бедро. Развороты корпуса.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 2.21. «Упражнение для растяжки мышц корпуса «Собачка мордой вниз»

Теория: техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, головы, стоп, принцип «выравнивания корпуса».

Практика: стоя в позиции «столик» (колени под тазобедренным суставом, кисти рук – под плечами, голова не висит, является продолжением спины)- выполняем выпрямление ног вверх с одновременным прогибанием спины в поясничном отделе. Ноги прямые. Контроль: руки не заворачиваем.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест, использование

д

и

с

т

а

н

ц

Тема 2.22. «Упражнение для растяжки мышц ног: «Птичка, голубь, балеринка»

Теория: техника безопасности. Правила выполнения упражнения растяжки, счёт, дыхание (свободное), выравнивание положения корпуса, рук, стоп, принцип «вытягивания корпуса».

Практика: упражнения «Птичка, голубь, балеринка» для растягивания мышц бедра, подколенных сухожилий и подготовки к шпагату.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, творческие

Тема 2.23. «Упражнение «Мостик» с пола»

Теория: техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, головы, стоп. Ориентиры при ходьбе в мостике.

из положения лёжа на спине, выполняем мостик на 3 счёта. Вытягиваем колени-толкаем себя в плечи. Выполняем 2-3 шага ногами и руками вперёд и назад. Выполняем мост из положения стоя

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Упражнения на развитие координации

Тема 2.24. «Кувырок вперёд- подготовка»

Теория: правила личной техники безопасности. «Группировка корпуса». Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение головы при приземлении, постановка рук, корпуса, выравнивание корпуса.

Практика: кувырок вперёд - подготовка; прыжки «Зайчик на 4-х лапках» лицом вперёд и спиной вперёд. Группировка корпуса. Перекаты в форме мячика.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование д и

Тема 2.25. «Перекат «Неваляшка» - подготовка»

Теория: правила безопасности и выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, термин «сильные ноги»

Практика: сидя с выпрямленными ногами, руки вытянуты по бокам, выполнить перекач и, максимально напряжёнными ногами, прикоснуться пальцами ног за головой. Есть. То же со слегка разведёнными ногами в стороны.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, соревнования, н н

Тема 2.26. «Прыжки со скакалкой- подготовка»

Теория: правила техники безопасности при выполнении упражнений со скакалкой. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, коленей и стоп.

Практика: тестирование детей. Просмотр манеры прыжка. Разбор правил положения скакалки в руках, прокручивания скакалки. Бег через скакалку.

Форма и методы проведения занятия: тест, практическое занятие.

е

Тема 2.27. «Колесо- подготовка, упражнение «Стойка на руках у стены»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание без форсированного выдоха на усилии, положение рук на полу, корпуса, выравнивание корпуса.

Практика: постановка рук на пол около стены. Прижать спину к стене. Сильный мах «рабочей» ногой вверх и к стене. Прижать корпус, натянуть ноги и стопы. Раскрыть ноги в поперечный шпагат. Стоять 3-4 сек.

Н

У

Р

Е

Р

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, соревнования,

Тема 2.28. «Кувырок вперед»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, группировки, темпа движения, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, стоп.

Практика: прыжки «Зайчик на 4-х лапках» лицом вперед и спиной вперед. Перекаты в форме мячика. Кувырок вперед с возвышенности.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование

Тема 2.29. «Выполнение целого переката «Неваляшка»

Теория: правила техники безопасности. Отталкивание руками от пола. Правила выполнения упражнения, положение рук, корпуса, выравнивание линии переката.

Практика: сидя с выпрямленными ногами, руки вытянуты по бокам, ноги раскрыть на 60-80 см. Выполнить перекат и, максимально напряжёнными ногами, поставить ноги на пол за головой. Кисти рук поставить на пол к ушам. Оттолкнуть себя руками от пола, перекатиться через голову и встать - руки вытянуты в стороны.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 2.30. «Прыжковая комбинация со скакалкой «Стандарт + Слалом»

Теория: правила техники безопасности при занятиях со скакалкой. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), хват ручек скакалки, корпуса, коленей и стоп во время приземления. *Практика:* выполнение поочередно стандартных прыжков. Изучение прыжка «Слалом». Нарботка навыка прыжка. Соединение в комбинацию с различным количеством прыжков.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 2.31. «Колесо»

Теория: правила техники безопасности групповых упражнений. Правила выполнения упражнения, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса в движении.

Практика: выполнение стойки на руках в центре зала. Упражнение «Зайчик боком», колесо с согнутыми ногами, полное колесо.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование

Раздел 3. Классический тренаж. Элементы классического танца

Тема 3.1 «Экзерсис на полу. Сидя. Фиксация исходного положения»

Теория: понятие экзерсиса. Выработка навыка правильной постановки корпуса. Фиксация исходного положения, движения руками. Сгибание и вытягивание стоп.

Практика: узнает правила постановки корпуса. Овладевает правильным положением корпуса при исполнении упражнений на середине зала. движения руками. Сгибание и вытягивание стоп.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, упражнения.

Тема 3.2 «Экзерсис на полу. Упражнения сидя»

Теория: понятие экзерсиса. Фиксация исходного положения, движения руками. Сгибание и вытягивание стоп.

Практика: узнает правила постановки корпуса. Сгибание корпуса вперёд. Круговые движения стоп en dehors, en dedans. В сочетании с руками.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, упражнения.

Тема 3.3 «Экзерсис на полу. Упражнения для выворотности стоп»

Теория: понятие выворотности. Фиксация исходного положения, движения руками, положение стопы на полу целиком (а не на ребре).

Практика: узнает правила постановки корпуса. Сгибание корпуса вперёд в I позиции. Раскрытие стоп в I выворотную позицию. В сочетании с руками.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, упражнения.

Тема 3.4 «Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на спине»

Теория: понятие выворотности. Фиксация исходного положения, положение рук, стопы, взгляд ровно в потолок

Практика: узнает правила положения корпуса. Поднимание вытянутых ног вперёд наверх и опускание в исходное положение (поочерёдно и вместе, без перерыва). «Лягушка» и вытягивание ног вперёд.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, упражнения.

Тема 3.5 «Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на спине»

Теория: понятие выворотности. Фиксация исходного положения, положение рук, стопы, взгляд ровно в потолок. Упражнение для укрепления мышц выворотного положения бёдер.

Практика: узнает правила положения корпуса. Поднимание вытянутых ног вперёд наверх и опускание в исходное положение (поочерёдно и вместе, без перерыва). «Лягушка» с выпрямлением коленей в сторону и вытягиванием ног в стороны.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, упражнения.

Тема 3.6 «Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на спине. Battements jetes вперёд-наверх»

Теория: понятие выворотности. Угол подъёма ноги 30 градусов. Фиксация исходного положения, положение рук, стопы, взгляд ровно в потолок. Упражнение для максимальной концентрации внимания на вытянутости ног.

Практика: узнает правила положения корпуса. Поднимание вытянутых ног над полом на 30 градусов и опускание в исходное положение (поочерёдно и вместе, без перерыва).

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, упражнения.

Тема 3.7 «Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на спине. Grand battements jetes вперёд-наверх»

Теория: понятие выворотности, угол подъёма ноги. Фиксация исходного положения, положение рук, стопы, взгляд ровно в потолок. Упражнение направленно на скоростной подъём ноги вперёд – вверх в вытянутом положении, развитие «шага» вперёд.

Практика: узнает правила плотно прижатого корпуса. Быстрое поднимание вытянутых ног над полом и опускание в исходное положение (поочерёдно и вместе, без перерыва).

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, упражнения.

Тема 3.8 «Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на боку. Battements developpes в сторону»

Теория: понятие выворотности, угол подъёма ноги. Фиксация исходного положения, положение рук, стопы, взгляд ровно перед собой. Упражнение направленно на развитие выворотности бёдер и «шага» в сторону.

Практика: узнает правила выполнения упражнений, лёжа на боку. Правила выполнения упражнения, понятие « Внутренняя поверхность колена» - колено сбоку. Выполнить с двух сторон.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, упражнения.

Тема 3.9 «Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на боку. Battements jetes и Grand battements в сторону»

Теория: понятие выворотности, угол подъёма ноги. Фиксация исходного положения, лёжа на боку, положение рук, стопы, взгляд ровно перед собой. Упражнение хорошо концентрирует собранность корпуса и вытянутость ног.

Практика: узнает правила выполнения упражнений, лёжа на боку. Правила выполнения упражнений, понятие « Внутренняя поверхность колена»- колено сбоку. Выполнить с двух сторон.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, упражнения.

Тема 3.10 «Экзерсис на полу. Упражнения, сидя на коленях. Спуск с пальцев на целую стопу»

Теория: понятие выворотности, угол подъёма ноги. Упражнение хорошо способствует вытянутости ноги в стопе, растяжке «ахиллового» сухожилия, понятие «подъём стопы».

Практика: узнает правила выполнения упражнений. Выполняет : опираясь на ладони рук, выпрямление ног в коленях (из седа на коленях) -встать на подвернутые пальцы-опустить стопы на полупальцы-опуститься на всю стопу-через переход на полупальцы вернуться в исходное положение.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, упражнения.

Тема 3.11 «Экзерсис на полу. Упражнения для развития прыжка»

Теория: узнаёт понятие начала прыжка « из-за такта», вытягивание ног в коленях и стопах в воздухе, правила приземления.

Практика: узнает правила выполнения прыжков. Выполняет: трамплинные прыжки, прыжки с поджатыми ногами, прыжки « пингвин», «разножка», «Лягушка».

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Раздел 4. Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Тема 4.1 Концертное выступление (Новогодние фан-клубы)

Практика: выступление на сцене, показ изученных связок под новогодние песни.

Форма и методы проведения занятия: концерт.

Тема 4.2 Конкурсное выступление (конкурс «Первые шаги»)

Практика: выступление на сцене в конкурсной программе, показ танца.

Форма и методы проведения занятия: конкурс.

Тема 4.3 Посвящение в студийцы («Арбузник»)

Практика: выполнение различных заданий в командах и демонстрация результата.

Форма и методы проведения занятия: мероприятие, игра, квест.

Тема 4.4 Новогодний праздник «Елки – NET» (тематическая вечеринка)

Практика: подбор костюма по теме вечеринки, участие в новогодних конкурсах и дискотеке.

Форма и методы проведения занятия: мероприятие.

Тема 4.5 Викторина «Мой город». «Тукая негасимая звезда»

Теория: интересные факты о городе, даты, история, достопримечательности.

Практика: участие в викторине по командам.

Форма и методы проведения занятия: викторина.

Тема 4.6 В кругу друзей (выезд на базу)

Практика: участие в различных спортивных, творческих конкурсах по группам и командам.

Форма и методы проведения занятия: мероприятие.

Тема 4.7 Фотоквест «Вспышка» (квест-игра)

Практика: прохождение различных станций и выполнение заданий по теме.

Форма и методы проведения занятия: квест-игра.

Тема 4.8 Посещение музеев Дворца «На пути к Победе»

Теория: интересные факты, экспонаты, даты и история.

Практика: участие в экскурсии, ответы на вопросы.

Форма и методы проведения занятия: экскурсия.

Раздел 5. Контрольные срезы

Вводный контроль

Теория: контроль знаний - правил техники безопасности, правила выполнения упражнений, счёт, дыхание, положение рук, корпуса.

Практика: выполнение упражнений на развитие координации, силы ног.

Форма и методы проведения занятия: контрольное занятие, тест, соревнование.

Промежуточный контроль

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), осознанность.

Практика: выполнение изученных упражнений ОФП и партерной гимнастики.

Форма и методы проведения занятия: контрольное занятие, тест, соревнование.

Промежуточный контроль

Отчётный концерт объединения, исполнение танцевальных номеров на высоком уровне.

Содержание программы 2-й год обучения

Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности.

Теория. Правила техники безопасности. Правила поведения на занятиях Правила поведения во Дворце, в общественных местах.

Практика. Определение ближайших эвакуационных выходов.

Формы контроля: устный опрос, викторина среднего уровня.

Раздел 2. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силы

Теория: правила выполнения упражнения сидя на мяче, счёт, положение рук, ног, корпуса, выравнивание корпуса, правила работы с эластичной лентой.

Практика: сесть на гимнастический мяч, согнуть ноги в тазобедренных и коленных

суставах под углом 90 градусов и прижать ступни к полу. Привязать один конец ленты выше левого плеча и взяться за другой конец обеими руками. Корпус развёрнут в лево, но таз остаётся в нейтральном положении. Вытянутые руки находятся точно перед грудиной. На выдохе, напрягая мышцы живота, повернуть корпус в право и выполнить движение руками по диагонали вправо и вниз. Преодолевая сопротивление ленты. Задержаться на 2-4 секунды, удерживая натянутую ленту и медленно вернуться в исходное положение. Контроль: стабильный поясничный отдел.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, показ, тест.

Тема 2.2. «Комплекс упражнений для развития силы мышц живота»

Теория: ознакомление с основными мышцами живота. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса.

Практика: упражнения для мышц пресса - различные виды скручиваний, «наклоны» лёжа, подтягивание колена к груди с удержанием ног.

Форма и методы проведения занятия: тренировочное занятие, соревнование.

Тема 2.3. «Упражнение для мышц спины «Аист» с резиновой лентой в руках»

Теория: правила выполнения упражнения с резиной, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот на усилие), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса, «вытягивание и выравнивание корпуса», поджатые мышцы центра».

Практика: исходное положение: стоя, лента в руках. 1) Поднимая прямую ногу выйти в положение «ласточки» 2) Удерживая ногу постоянно в воздухе -натянуть ленту в руках и выполнить наклон впрёд.3) Вернуться в «ласточку», убрать натяжение ленты. Нога поднята. Выполнить 15 раз. Повторить на другую ногу. Контроль темпа упражнения, плавности движений. Вытянутости ноги. Всё движение выполняется за счёт работы мышц поясничного отдела и ягодиц.

Форма и методы проведения занятия: тренировочное занятие, соревнование.

Тема 2.4. «Упражнение для развития сил боковых мышц корпуса - «боковая книжечка»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), выравнивание корпуса, понятие «поджатые мышцы центра», «верхняя» и «нижняя» руки.

Практика: выполнение упражнений для развития силы боковых мышц корпуса- «боковая книжечка». Выравнивание по краю коврика. Положение «верхней» и «нижней» рук.

Форма и методы проведения занятия: тренировочное занятие, соревнование.

Тема 2.5. «Упражнения для развития силы мышц спины на шведской стенке-«подтягивания»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук - правильный хват за перекладину, выравнивание корпуса, понятие «поджатые мышцы центра».

Практика: выполнение упражнений для развития силы мышц спины на шведской стенке - «подтягивание», включение соревновательного момента- удержание корпуса на полусогнутых руках.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, соревнования.

Тема 2.6. «Отжимание с коленей, узкая постановка рук»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, понятие «поджатые мышцы центра». Варианты постановки рук.

Практика: выполнение упражнений для формирования навыка «поджатый центр живота». Упражнение «столик» с выходом в положение на колени для отжимания. Узкая постановка рук. Выравнивание корпуса. Во время выполнения упражнения- контроль положения локтей.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, показ, тест.

Тема 2.7. «Упражнения для развития силы мышц пресса на гимнастической скамейке»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук - правильный хват за скамейку, корпуса, выравнивание корпуса, понятие «поджатые мышцы центра». Правила работы в парах.

Практика: выполнение упражнений для развития силы мышц живота на гимнастической скамейке. Работа в парах. Скручивания корпуса- ноги на полу, руки на полу

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 2.8. «Упражнения для развития силы мышц спины «Прогибки»

Теория: правила выполнения упражнения, концентрация, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), выравнивание корпуса, понятие «поджатые мышцы центра».

Практика: поднимание натянутых ног и таза вверх, лёжа на животе. Одновременно и поочерёдно. Лицом вниз.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, соревнования.

Тема 2.9. «Упражнение для развития сил боковых мышц корпуса - «боковая книжка с разведением ног»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, выравнивание корпуса, понятие «поджатые мышцы центра». Воображение.

Практика: выполнение упражнений для развития силы боковых мышц корпуса- боковая книжечка». Выравнивание по краю коврика. Положение «верхней» и «нижней» рук.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, творческие

Тема 2.10. «Упражнения для развития силы мышц пресса на шведской стенке- «уголок»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук - правильный хват за перекладину, корпуса, выравнивание корпуса, понятие «поджатые мышцы центра».

Практика: выполнение упражнений для развития силы мышц живота в висе на шведской стенке. Подъём согнутых коленей к груди, прямых ног в угол 90 градусов.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, соревнования.

Тема 2.11. «Планка»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, вытягивание корпуса, понятие «поджатые мышцы центра».

Практика: выполнение подводящих упражнений для правильного выстраивания планки - столик. Выход в планку. Контроль положения головы.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, показ, тест,

-

Тема 2.12. «Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса»

Теория: правила выполнения упражнения, правила работы в парах, счёт упражнения, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса, понятие «поджатые мышцы центра».

Практика: выполнение упражнений для развития силы мышц пресса: медленное поднятие туловища до положения сидя с касанием туловищем коленей; поднятие верхней части туловища с поворотами в стороны.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 2.13. «Упражнения для развития силы мышц спины с резиновой лентой»

Теория: техника безопасности выполнения упражнений с резиновой лентой, правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), выравнивание корпуса, понятие «поджатые мышцы центра».

Практика: исходное положение: лежа на спине, резиновая лента в вытянутых за голову руках. 1) На выдохе, выполняя все требования упражнения Roll up, садимся с абсолютно прямой спиной. 2) Вдох-на выдох округляя спину заворачиваем корпус вперёд, тянемся прямыми руками так же вперёд. 3) На вдох- выпрямить спину, руки оставить перед грудью. 4) На выдох- натянуть ленту открывая руку в сторону. 5) Вдох- собрать руки вместе, 6) Выдох-медленно опустить спину на пол, вернуть руки в исходное положение. Повторить с разворотом в другую сторону. Контроль темпа упражнения, плавности движений. Вытянутости корпуса.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 2.14. «Упражнение для развития сил боковых мышц корпуса – «Скрутка стоя и лёжа»

Теория: правила выполнения упражнения, точность, темп движения, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, выравнивание корпуса, понятие «поджатые мышцы центра».

Практика: стоя, руки за головой. Подъёмы колена к противоположному локтю. Лежа: подтягиваем локоть к противоположному согнутому колену.

Форма и методы проведения занятия: тренировочное занятие, соревнование.

Упражнения на развитие гибкости

Тема 2.15. «Упражнения для растяжки мышц ног «Скобочка на животе»

Теория: техника безопасности, правила выполнения упражнения, счёт, дыхание лежа на животе, положение корпуса, принцип «вытягивания корпуса», угол в коленном суставе.

Практика: из исходного положения лёжа на животе- ноги раскрываются в поперечный шпагат, колени согнуты. Корпус лежит на полу, кисти рук упираются в пол на уровне плеч. На счёт 1-2- выпрямляем руки, одновременно прогибая поясничный отдел. 3-4- Заглядывая за плечо - проверяем натянутость стоп и положение коленей 5-6- плавно сгибая локти укладываем корпус на пол. Контроль положения головы и стоп.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, показ, тест.

Тема 2.16 «Упражнения для развития мышц и сухожилий стопы и голеностопа (с

Теория: техника безопасности. Основные мышцы стопы. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса.

Практика: из исходного положения сидя на полу-1) «Когти орла». 2) захватить пальцами ног небольшие предметы (карандаши, платочек, мешочек с песочком) поднимать и выпрямлять ноги, не роняя предмета.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Соревнование.

Тема 2.17. «Пилатес - вытягивание спины вперёд. «Spine stretch forwards».

Подготовка»

Теория: техника безопасности. История возникновения гимнастики Джозефа Пилатеса. Основные правила и принципы. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, знакомство с основными принципами пилатеса- «вытягивания корпуса».

Практика: упражнения для формирования навыка скручивания корпуса- Roll-up и Roll-down – стоя. Упражнение выполняем сидя.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие., использование д и

Тема 2.18. «Пилатес – «Плечевой мост». Подготовка»

Теория: техника безопасности. История возникновения гимнастики Джозефа Пилатеса. Основные правила и принципы - «вытягивания корпуса», «контроль». Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот).

Практика: упражнения для формирования навыка скручивания корпуса лёжа на спине. Колени согнуты, руки вытянуты вдоль корпуса Подкручивая таз на себя - прижимаем поясницу к полу (прижимаем «поясничный изгиб» к полу) и продолжая волнообразное движение, поднимаем корпус в одну линию с бёдрами. Удержание корпуса. Медленно, без артикуляции, укладываем корпус на пол.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, творческие г о

Тема 2.19. «Стрейчинг. Упражнения для растяжки мышц ног «Птичка» и «Голубь»

Теория: техника личной безопасности при выполнении упражнений на растяжку. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание спокойное, расслабленное, положение корпуса, принцип «вытягивания корпуса».

Практика: 1) «Птичка». Из исходного положения сидя на коленях- плавно вытягиваем ногу назад (сохраняя положение колена в пол, пятка направлена в потолок.) Плечи ровные. Задержаться в данном положении на 3-4 дыхательных цикла. 2) «Голубь». Переводим нижнюю ногу слегка вперёд, укладываем корпус на ногу, выпрямляем руки вперёд. Задержаться в данном положении на 3-4 дыхательных цикла. Контроль положения головы и стоп.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест, использование дистанционного материала:

У

Н

Тема 2.20 «Упражнения для развития мышц и сухожилий стопы и голеностопа на гимнастической скамье»

Теория: техника безопасности при растягивании ног с возвышенностей. Правила выполнения упражнения, ось движения, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, принцип «вытягивания корпуса».

Практика: из исходного положения стоя на краю гимнастической скамьи и придерживаясь за станок, пятки вместе- 1) медленно поднимаемся на высокие полу- пальцы и медленно опускаем максимально пятки вниз. 2) Ходьба по скамейке на высоких полу- пальцах на прямых ногах.

Форма и методы проведения занятия: тест, практическое занятие.

h

Пилатес. «Roll-up, Roll-down – лёжа на спине»

Теория: техника безопасности при выполнении гимнастики Джозефа Пилатеса. Основные правила и принципы. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса.

Практика: упражнения для формирования навыка скручивания корпуса- Roll-up, Roll-

j

и

р

г

о

down – лёжа на спине. Сидя с прямыми ногами, руки вытянуты вперёд. Спина в нейтральном положении. На выдохе - подкручивая таз под себя медленно опускаем спину на пол, переводим руки в район висков. Вдох. На выдохе- начиная движение руками вперёд отрываем корпус от пола. Медленно садимся. Контроль плеч и натянутых ног.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование

«Пилатес – «Плечевой мост» с артикуляцией позвоночника»

Теория: техника безопасности. Основные правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, и принципы вытягивания корпуса», «акцент на центр».

Практика: упражнения для формирования навыка скручивания корпуса лёжа на спине. Колени согнуты, руки вытянуты вдоль корпуса. Подкручивая таз на себя- прижимаем поясницу к полу (прижимаем «поясничный изгиб» к полу) и продолжая волнообразное движение, поднимаем корпус в одну линию с бёдрами. Удержание корпуса. Медленно, сантиметр за сантиметром, укладываем корпус на пол. Соединяем выполнение упражнения с вдохом и выдохом. Контроль положения плеч.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование

Тема 2.23. «Блок упражнений для растяжки «Поперечный шпагат»

Теория: техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, бёдер, принцип «вытягивания корпуса».

Практика: выполняем последовательно следующие упражнения 1) «Бабочка». Из исходного положения сидя. Ноги согнуты в коленях, стопы соединены, колени лежат на полу - опускаем корпус вперёд. Одновременно вытягивая руки вперёд по полу. Плечи ровные. Задержаться в данном положении на 3-4 дыхательных цикла. 2) «Широкий угол». Задержаться в данном положении на 3-4 дыхательных цикла. Контроль положения коленей и стоп. 3) Стоя спиной у стены - разводим ноги вдоль стены в поперечный шпагат- опираясь руками на пол.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, контрольный срез.

Упражнения на развитие координации

Тема 2.24. «Кувырок перед - назад с открыванием ног в широкий угол»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения кувырков, счёт, дыхание (без задержки), положение рук, корпуса, ног во время исполнения.

Практика: сидя в упоре присев - выполнить кувырок вперёд, во время приземления таза начать открывать ноги в широкий угол. Так же, из упора присев, выполнить кувырок назад. Выполнить перекаты вперёд по всей длине дорожки.

Форма и методы проведения занятия: тренировочное занятие, соревнование.

Тема 2.25. «Комплекс упражнений, лёжа на боку»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, воображение для выстраивания оси тело-ноги, выравнивание корпуса, понятие «подтянутый живот».

Практика: упражнения для выстраивания правильного положения корпуса на коврике: «Узкий коридор», «Бананчик». Боковой прогиб с поднятием одной ноги.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, показ, тест.

Тема 2.26. «Прыжковая комбинация со скакалкой «Стандарт + Слалом+ Зайчик» на одной ноге»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса.

Практика: выполняем стандартный прыжок через скакалку. Прыжки «Слалом» и «Зайчик». Соединить в связку. Прыжки на правой ноге. Прыжки на левой ноге. Контроль стоп, мягких коленей во время приземления.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест. демонстрация, упражнения.

Тема 2.27. «Колесо» на одной руке»

Теория: правила безопасности и выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса. Взаимостраховка.

Практика: выполнение стойки на руках в центре зала. Упражнение «Зайчик боком», колесо с согнутыми ногами, полное колесо на две руки. Колесо на одну руку с заведённой за спину второй рукой. Контроль вытянутых коленей и натянутых стоп. Линия выполнения.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, упражнения.

Длинный кувырок»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения кувырка, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса. Контроль выполнения каждого движения.

Практика: по технике выполнения почти все также, что и в обычном кувырке, но важно уметь из приседа выпрыгивать вперед, практически выпрямляться и уходить в кувырок. Или же просто выпрыгивая вперед, сразу уходить в кувырок. Если выполнение идет без препятствий, то его можно просто представить, как будто мы стараемся кувыркнуться через что-то. При выполнении помнить о том, что оттолкнуться и выпрыгнуть нужно вперед и немного вверх. Если выпрыгивание будет только вверх, то можно упасть на голову или просто не удастся уйти в кувырок, если же только вперед, то можно просто растянуться на полу. Поэтому нужно найти то нужное положение выталкивания, чтобы выполнять кувырок было комфортно.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация,

Тема 2.29. «Лёжа на боку шаги»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, ног, стоп в позиции flex; корпуса, выравнивание корпуса, понятие «подтянутый живот».

Практика: упражнения для выстраивания правильного положения корпуса на коврике: «Узкий коридор», «Бананчик». Выполнение. Лёжа на боку, руки в исходном положении. Приподнять ноги на высоту таза. Начинаем плавно открывать ноги, имитируя шаги по воздуху. Контроль положения тела. Величины шага. Дыхания.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, упражнения.

Тема 2.30. «Прыжок на скакалке «Петелька» (со скрещением рук)»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), работа кистью, корпуса.

Практика: выполняем стандартный прыжок через скакалку. Перекрещивая руки перед собой на уровне талии выполнить прыжок в образовавшуюся петлю, когда скакалка пройдет под ногами - вновь разводим руки в стандартное положение. Так же - с прокручиванием скакалки назад. Контроль стоп, мягких коленей во время приземления, следить за центром тяжести.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, упражнения.

Тема 2.31 «Акробатическая связка «Колесо» с переходом в шпагат»

Теория: правила техники безопасности, правила выполнения упражнения, счёт, положение рук, корпуса, выравнивание корпуса. «Концентрация», «Интеграция движений».

Практика: выполнение стойки на руках в центре зала. Упражнение «Зайчик боком», колесо с согнутыми ногами. Выполняем полное колесо на две руки и после приземления ног уходим в продольный шпагат (на удобную ногу) после наработки навыка правильного исполнения - переход на «неудобную» ногу. Контроль вытянутых коленей и натянутых стоп. Линия выполнения.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, показ, тест.

Раздел 3. Классический тренаж. Элементы классического танца

Тема 3.1 «Постановка корпуса на середине зала»

Теория: понятие постановки корпуса. Правильное положение корпуса, шеи и головы на середине зала. Выработка навыка правильной постановки корпуса.

Практика: узнает правила постановки корпуса. Овладевает правильным положением корпуса при исполнении упражнений на середине зала.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, упражнения.

Тема 3.2 «Позиции ног: I, II, III (полу выворотные)»

Теория: положение стопы и подъёма. Понятие 3 точки опоры стопы. Понятие выворотность и полувыворотность. Позиции ног (I, II, III).

Практика: узнает правильное положение стопы и подъёма, понятие 3 точки опоры стопы. Узнает понятие выворотность и полувыворотность. Узнает позиции ног (I, II, III).

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, упражнения.

Тема 3.3 «Прыжки на двух ногах в VI, I позиции (соте)»

Теория: положение стопы и подъёма. Понятие 3 точки опоры стопы. Понятие выворотность и полувыворотность. Позиции ног.

Практика: понятие Элевация и Ballon. Техника прыжков. Виды прыжков (малые, средние и большие прыжки).

Узнаёт понятие Элевация и Ballon. Знает виды прыжков. Знает правила исполнения прыжка из VI, I позиции. Сохраняет правильное положение корпуса, ног и четкие позиции в прыжке.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, упражнения.

Тема 3.4 «Позиции рук: подготовительная, I, II, III»

Теория: правильная постановка рук. Положение локтя и кисти в позициях рук. Понятие исходное положение рук. Приемы рук: arrondi и allonge. Понятие высота и линия руки.

Практика: знает понятие исходное положение рук и основные позиции рук. Держит высоту и четкие линии рук. Знает приемы рук: *arrondi* и *allonge*.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, упражнения, использование дистанционного материала: <https://i.ytimg.com/vi/-1feSW0cvnw/maxresdefault.jpg>

Тема 3.5 «Подъем на полупальцах из I, II, III позиции (релеве)»

Теория: понятие релеве. Техника исполнения релеве из I, II, III позиции. Понятие выворотности и центра тяжести.

Практика: понятие релеве. Знает технику исполнения релеве из I, II, III позиции. Исполняет упражнение сохраняя, выворотность и центр тяжести между двух стоп.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, упражнения.

Тема 3.6 «Плавное движение руками (пор де бра 1,2). Подготовительное движение к переходу с одной ноги на другую (па де гаже)»

Теория: понятие пор де бра. Виды пор де бра. Техника исполнения пор де бра. Средства выразительности при исполнении пор де бра. Понятие па де гаже. Техника исполнения па де гаже.

Практика: знает понятие и виды, пор де бра. Знает технику исполнения пор де бра. При исполнении пор де бра соблюдает технику исполнения, активно использует средства выразительности.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, упражнения.

Тема 3.7 «Полуприседание на двух ногах, не отрывая пяток от пола (деми-плие) из I, II, III позиции»

Теория: понятие деми плие. Техника исполнения деми плие из I, II, III позиции.

Практика: узнает технику исполнения деми плие I, II, III позиции. Исполняет движение уверенно, соблюдая технику исполнения, плавно и музыкально.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, упражнения.

Тема 3.8 «Выдвижение ноги на полу Battement tendu (батман тандю) в вперед, из I позиции»

Теория: понятие Battement tendu (батман тандю). Понятие опорная и рабочая нога. Техника исполнения батман тандю.

Практика: знакомиться с понятием батман тандю. Узнает технику исполнения батман тандю вперед из I позиции. Исполняет движение уверенно, соблюдая технику исполнения, четко и музыкально.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, упражнения.

Тема 3.9 «Перевод ноги вперед—назад через I позицию (пасе - партер)»

Теория: понятие пасе-партер. Понятие опорная и рабочая нога. Техника исполнения пасе-партер.

Практика: узнает понятие пасе-партер. узнает технику исполнения пасе-партер вперед-назад через I позицию. Исполняет движение уверенно, соблюдая технику исполнения, четко и музыкально.

Форма проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, упражнения.

Тема 3.10 «Полукруговое движение ногой по точкам с остановками вперед, в сторону, назад Rond de jambe par terre (Ронд дэ жамб пар тер)»

Теория: понятие деми ронд де жамб партер. Понятие опорная и рабочая нога. Техника исполнения деми ронд де жамб партер. Понятие en dehors, en dedans.

Практика: знакомиться с понятием деми ронд де жамб партер. Узнает технику исполнения деми ронд де жамб партер. Знает направления движения ногой в деми ронд де жамб партер. Исполняет движение уверенно, соблюдая технику исполнения, четко и музыкально.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, упражнения.

Тема 3.11 «Прогибы корпуса назад»

Теория: правила выполнения упражнения, ощущение стоп на полу. Понятие «подтянутые бедра». Прикрепление стопы к полу по всей площади. Работа корпуса и ощущение сцепления стоп с полом. Понятие «квадрат плеч и бёдер», «наклон двумя плечами».

Практика: выполнение упражнения. Работа с корпусом. Следить, что бы корпус не перекашивался на одну сторону. Внимание на распределении площади стопы по полу, ощущениями.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, упражнения.

Раздел 4. Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Тема 4.1 Концертное выступление (концерт «Здравствуй дворец»)

Практика: выступление на концерте с танцами.

Форма и методы проведения занятия: концерт.

Тема 4.2 Конкурсное выступление (конкурс «Первые шаги»)

Практика: разогрев, репетиция и выступление на конкурсе с танцем.

Форма и методы проведения занятия: конкурс.

Тема 4.3 Конкурсное выступление (конкурс «Танцевальная карусель»)

Практика: выступление на концерте с танцами.

Форма и методы проведения занятия: концерт.

Тема 4.4 Костюмированная вечеринка «Новогодний Mix»)

Практика: подбор костюма по теме вечеринки, участие в новогодних конкурсах и дискотеке.

Форма и методы проведения занятия: мероприятие.

Тема 4.5 Викторина «Путешествие по городам Республики Татарстан»

Теория: интересные факты о городах РТ, даты, история, достопримечательности.

Практика: участие в викторине по командам.

Форма и методы проведения занятия: викторина.

Тема 4.6 Активные игры «В кругу друзей»

Практика: участие в активных играх по командам.

Форма и методы проведения занятия: игры.

Тема 4.7 Флешмоб «За ЗОЖ»

Практика: разогрев, разбор движений и отработка движений.

Форма и методы проведения занятия: мероприятие.

Тема 4.8 День именинника

Практика: участие в конкурсах и дискотеке.

Форма и методы проведения занятия: мероприятие.

Тема 4.9 Посещение музеев Дворца «Истоки»

Теория: интересные факты, экспонаты, даты и история.

Практика: участие в экскурсии, ответы на вопросы.

Форма и методы проведения занятия: экскурсия.

Тема 4.10 Игры на сплочение «Вместе весело играть»

Теория: повтор знаний и правил дорожного движения.

Практика: участие в игре, ответы на вопросы.

Форма и методы проведения занятия: игра.

Тема 4.11 Внутренний конкурс сольного исполнения танца студии «Мисс и Мистер Mix»

Теория: разбор темы выступления (стили, профессии).

Практика: подготовка собственного танца, подбор музыки, костюма, участие в конкурсной программе, награждение.

Форма и методы проведения занятия: конкурс.

Тема 4.12 Фото-конкурс «Я люблю танцевать»

Практика: подготовка и подбор фотографий по теме конкурса, оформление и презентация.

Форма и методы проведения занятия: конкурс.

Раздел 5. Контрольные срезы

Вводный контроль

Теория: контроль знаний - правил техники безопасности, правила выполнения упражнений, счёт, дыхание, положение рук, корпуса.

Практика: выполнение упражнений ОФП на развитие координации, силы ног, рук, начальной акробатики, партерной гимнастики. Скакалка.

Форма и методы проведения занятия: контрольное занятие, тест, соревнование.

Текущий контроль

Теория: контроль знаний основных правил и принципов гимнастики пилатес. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса. Работа с малым оборудованием.

Практика: выполнение упражнений гимнастики пилатес на силу рук, ног, мышц живота. Упражнения с малым оборудованием.

Форма и методы проведения занятия: контрольное занятие, тест, соревнование.

Промежуточный контроль

Отчётный концерт объединения, исполнение танцевальных номеров на высоком уровне.

Содержание программы 3-й год обучения

Раздел 1. *Инструктаж по технике безопасности.* Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности.

Теория. Правила техники безопасности. Правила поведения на занятиях Правила поведения во Дворце, в общественных местах.

Практика. Определение ближайших эвакуационных выходов.

Формы контроля: устный опрос, викторина среднего уровня.

Раздел 2. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силы

Тема 2.1. «Отжимание «Пике» - упражнение для развития силы мышц рук»

Теория: ознакомление с основными мышцами рук. Техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса.

Практика: упражнения для мышц рук - отжимания «Пике», с широкой и узкой постановкой рук, с приподниманием одной ноги. От гимнастической скамейки.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, показ, тест.

Пилатес – «Плечевой мост» с выпрямлением ноги вперёд»

Теория: техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, «вытягивания корпуса» и «поджатые мышцы живота».

Практика: колени согнуты, руки вытянуты вдоль корпуса. Подкручивая таз на себя-прижимаем поясницу к полу (прижимаем «поясничный изгиб» к полу) и продолжая волнообразное движение, поднимаем корпус в одну линию с бёдрами. Удерживая таз поднятым- поднимаем правую ногу до уровня корпуса. Удержание ноги на 2 счёта. Медленно, сантиметр за сантиметром, укладываем корпус на пол. Соединяем выполнение упражнения с вдохом и выдохом. Контроль положения рук и таза.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, соревнования,

Тема 2.3. «Пилатес - упражнение «Сотня»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот на усилие), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса, принципы гимнастики пилатес - «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: исходное положение- лёжа на спине, колени согнуты и стопы поставлены на ширине плеч. Руки вытянуты вдоль корпуса. Спина плотно прижата к полу. На выдохе приподнимаем голову и руки над полом. Вдох- выполняем 4-5 пружинящих движения руками в воздухе имитируя хлопки по воде, и на выдох продолжаем эти же движения. Вдох и выдох длинный. Контроль положения головы (подбородок к груди не прижимается).

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование д и

Пилатес – «Маятник», preparation»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот на усилие), положение рук, поясничного отдела, выравнивание корпуса, принципы гимнастики пилатес - «поджатые мышцы центра».

Практика: исходное положение - лёжа на спине, ноги согнуты в коленях и стопы находятся в воздухе. Руки вытянуты в стороны. Спина плотно прижата к полу. На выдохе переводим зажатые колени в сторону (НЕ БОЛЕЕ 45 ГРАДУСОВ). Вдох-возвращаем колени в исходное положение. Повторить тоже в другую сторону. Контроль: верхняя часть корпуса не двигается.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=> =упражнение+ маятник+ в+ пилатесе

Тема 2.5. «Упражнения для мышц спины «Roll- up с резиновой лентой в руках»

Теория: техника безопасности при выполнении упражнения с натягиванием резиновой ленты, правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот на усилие), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса, принципы гимнастики пилатес - «вытягивание и выравнивание корпуса».

Практика: исходное положение: лежа на спине, резиновая лента в вытянутых за голову

а

л

а

Н

руках. 1) На выдохе, выполняя все требования упражнения Roll up, садимся с абсолютно прямой спиной. 2) Вдох-на выдох округляя спину заворачиваем корпус вперёд, тянемся прямыми руками так же вперёд. 3) На вдох - выпрямить спину, руки оставить перед грудью. 4) На выдох - натянуть ленту открывая руку в сторону. 5) Вдох-собрать руки вместе, 6) Выдох-медленно опустить спину на пол, вернуть руки в исходное положение. Повторить с разворотом в другую сторону. Контроль темпа упражнения, плавности движений. Вытянутости корпуса.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, соревнования, использование дистанционного материала:

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6549959062361045096&text=упражнение+-роллап+с+резиной+в+руках+в+пилатесе>

Тема 2.6. «Упражнения лёжа на животе. Лента в руках»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, выравнивание корпуса, понятие «подтянутый живот», «оттянутые назад плечи», правила работы с резиновой лентой.

Практика: исходное положение: лёжа на животе, ноги вместе, руки вытянуты вперёд. На кисти надета резиновая лента в петли. Выполнение. На выдохе - выполняем прогиб, упираясь руками перед собой в пол. Вдох. Упираясь на правую руку, а левую руку открываем в сторону (выполняя натяжение ленты.) Голова поворачивается вслед за рукой. На выдохе возвращаем руку на исходное место. Повторить в другую сторону. Контроль: положения тела, положения головы, стопы, дыхания.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, соревнования,

Тема 2.7. «Дыхательные упражнения с боковыми наклонами»

Теория: техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, понятие «нейтральное положение спины».

Практика: исходное положение - сидя на полу. Ноги - «по-турецки», упираемся ладонями в пол по бокам от тела. Таз и позвоночник в нейтральном положении. Вдох. На выдох-вытягиваем позвоночник вверх и напрягая мышцы живота и спины наклоняемся вправо, мягко скользя правой ладонью по полу. Поднять левую руку над головой. Продолжая наклон- мягко опускаем локоть правой руки на пол, но не опираемся на него. Сделать вдох- выдох. Вернуться в исходное положение. Повтор в другую сторону. Контроль наклона- строго во фронтальной плоскости. Тазовые кости во время наклона от пола не отрываются.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, творческие

Пилатес - упражнение «Сотня» с выпрямлением ног»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот на усилие), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса, принципы гимнастики пилатес - «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: исходное положение - лёжа на спине, ноги в позиции «Пятки на стуле». Руки вытянуты вдоль корпуса. Спина плотно прижата к полу. На выдохе приподнимаем голову и руки над полом. Вдох - выполняем 4-5 пружинящих движения руками в воздухе имитируя хлопки по воде одновременно вытянув ноги в диагональ, и на выдох-продолжаем движения руками возвращаем ноги в исходное положение. Вдох и выдох длинный. Контроль положения головы (подбородок к груди не прижимается) и коленей (угол 90 градусов).

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, соревнования,

Пилатес – «Маятник»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот на усилие), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса, принципы гимнастики пилатес - «поджатые мышцы центра».

Практика: исходное положение - лёжа на спине, ноги выпрямлены, стопы натянуты. Руки вытянуты в стороны. Спина плотно прижата к полу. На выдохе переводим прямые ноги в сторону (не более 45 градусов). Вдох - ноги в исходное положение. Повторить тоже в другую сторону. Контроль: верхняя часть корпуса не двигается. Исключить смещение стоп относительно друг друга.

Форма проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 2.10. «Упражнения для мышц спины «Roll- up с изотоническим кольцом в руках»

Теория: правила выполнения упражнения с кольцом, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот на усилие), положение рук, корпуса, принципы гимнастики пилатес - «вытягивание и выравнивание корпуса», «плавность».

Практика: исходное положение: лежа на спине, кольцо в вытянутых руках. 1) На выдохе, выполняя все требования упражнения Roll up, садимся с абсолютно прямой спиной. 2) Вдох-на выдох округляя спину заворачиваем корпус вперёд, тянемся прямыми руками так же вперёд. 3) На вдох - выпрямить спину, руки оставить перед грудью. 4) На выдох - сдавить кольцо, открывая локти в сторону. 5) Вдох-расслабить руки. 6) Выдох - медленно опустить спину на пол, вернуть руки в исходное положение. Повторить с разворотом в другую сторону. Контроль темпа упражнения, плавности движений. Вытянутости корпуса.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, практическое занятие,

Тема 2.11. «Упражнения для развития силы мышц рук»

Теория: ознакомление с основными мышцами рук. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса.

Практика: упражнения для мышц рук - различные виды отжиманий, с широкой и узкой постановкой рук, с приподниманием одной ноги. От гимнастической скамейки. С натягиванием резиновой ленты.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест, творческие задания.

Тема 2.12. «Ножницы- упражнение для развития силы мышц живота»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот на усилие), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса, принципы гимнастики пилатес - «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: исходное положение: лежа на спине. Выпрямить ноги. Вдох. На выдохе оторвать плечи с руками от пола и потянуть правую ногу, на выдохе поменять местами ноги. Локти держим широко раскрытыми, положение таза нейтральное, колени вытягиваем. Контроль: исключить перекачивание из стороны в сторону. Положение головы.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, соревнования, использование дистанционного материала:

Н

Пилатес - упражнение «Сотня» с длинным циклом дыхания»

Р

Е

Р

Л

И

Н

Теория: правила выполнения упражнения, воображение, счёт, цикличность дыхания, положение рук, ног при модификациях, корпуса, принципы гимнастики пилатес - «вытягивание и выравнивание корпуса» и «поджатые мышцы центра».

Практика: исходное положение - лёжа на спине, ноги в позиции «Пятки на стуле». Руки вытянуты вдоль корпуса. Спина плотно прижата к полу. На выдохе приподнимаем голову и руки над полом. Вдох - выполняем ШЕСТЬ пружинящих движения руками в воздухе имитируя хлопки по воде одновременно вытянув ноги в диагональ, и на выдох- продолжаем движения руками возвращаем ноги в исходное положение. Вдох и выдох длинный. Контроль положения головы (подбородок к груди не прижимается) и коленей (угол 90 градусов).

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, соревнования,

Тема 2.14. «Маятник с открытием ноги»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот на усилие), положение рук, корпуса, выравнивание тазобедренных суставов, принципы гимнастики пилатес - «поджатые мышцы центра», «точность».

Практика: исходное положение - лёжа на спине, ноги выпрямлены, стопы натянуты. Руки вытянуты в стороны. Спина плотно прижата к полу. На выдохе переводим прямые ноги в право (не более 45 градусов). Вдох. На выдох - левой ногой начинаем рисовать большую дугу вниз, одновременно открывая ноги в широкий угол. Остановить ногу в воздухе. Выполнив правой ногой такое же движение соединить ноги вместе. Вернуть ноги в исходное положение. Повторить в другую сторону. Контроль: верхняя часть корпуса не двигается. Диаметр дуги должен быть одинаковый.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест, творческие задания.

Упражнения на развитие гибкости

Spine twist»- подготовка»

Теория: техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох- на усилие через рот), положение корпуса, принцип «концентрации внимания», понятие «вытягивание за макушкой вверх».

Практика: принять сходное положение - сидя с абсолютно прямой спиной, ноги скрестно. Руки вытянуты в стороны. На вдохе попытаться максимально потянуться макушкой к потолку. На выдохе развернуть корпус вправо. Сделать глубокий вдох и на выдохе вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону. Контроль: плечи должны быть опущены, руки вытянуты. Следить за спиной. Если удержать спину трудно- можно сесть на йога-блок. Включить воображение: представить, что при каждом скручивании мы выжимаем из тела весь воздух, как воду из мокрого полотенца.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, опрос, использование

д
и

Тема 2.16 «Пилатес - «Полкруга спиной», подготовка»

Теория: техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох - на усилие через рот), понятие «подкрутить таз под себя».

Практика: принять сходное положение- сидя на полу, ноги согнуты в коленях. Стопы прижаты к полу на ширине бёдер. Вытянуть руки перед собой. Ладони обращены вниз. Вдох-выпрямить спину, опустить плечи вниз на выдох - подкручивая таз под себя начинаем опускать корпус назад, до уровня бёдер. Позвоночник образует мягкую кривую линию от крестца до лопаток. После того. Как почувствовали, что крестец прикоснулся к полу- начинаем движение в обратную сторону и возвращаемся в исходное положение.

г
о

м
а

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, творческие

Пилатес- «Rollover с открытием ног»

Теория: техника безопасности. Основные правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса. Особо-головы.

Практика: ноги выпрямлены вверх, руки вытянуты вдоль корпуса. Вдох. На выдохе за счёт мышц живота подкручиваем таз и заводим прямые ноги за голову, в параллель с полом. Стопы к полу не прикасаются. Взгляд только на ноги. На вдохе раздвигаем ноги примерно на 30 сантиметров, стопы на себя. Удержание корпуса в воздухе происходит за счёт упора на руки и затылок. Медленно выдыхая опускаем таз на место, удерживая ноги в раскрытом положении. Только после соприкосновения таза с полом стопы соединяются вместе. Добиваемся плавности в движении (без рывка ногами) и соединения с вдохом и выдохом.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тренировочное занятие, соревнование, использование дистанционного материала:
<https://justsport.info/exercises/perekaty-s-pryamymi-nogami>

Тема 2.18. «Растяжка - четвёрка»

Теория: техника безопасности. Основные правила выполнения упражнений на растяжке, счёт, дыхание ровное, на натяжении мышцы- не задерживается, положение корпуса. Самодиагностика.

Практика: исходное положение: лёжа на спине, правое колено согнуто и правая лодыжка располагается над коленом левой ноги. Раскрывая правое колено в сторону - обхватить левое бедро руками и подтянуть ногу к себе. Удерживая таз в нейтральном положении, голова на полу, постепенно (по мере привыкания к ощущениям растягивания во внешней части бедра) - притягиваем бедро ближе к корпусу. Задержаться в позиции. Медленно снять ногу. Выполнить с другой ноги.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест, творческие задания.

Spine twist»

Теория: техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох- на усилие через рот), положение корпуса, принцип «концентрации внимания», понятие «вытягивание за макушкой вверх». Воображаемый винт.

Практика: исходное положение: сидя с абсолютно прямой спиной, ноги прямые. Стопы в позиции флекс. Руки вытянуты в стороны. На вдохе попытаться максимально потянуться макушкой к потолку. На выдохе развернуть корпус вправо. Сделать глубокий вдох и на выдохе вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону. Контроль: плечи должны быть опущены, руки вытянуты. Исключить движения в стопах (пятки сильно прижаты друг к другу). Следить за спиной. Если удержать спину трудно- можно сесть на йога-блок. Включить воображение: представить, что при каждом скручивании мы выжимаем из тела весь воздух, как воду из мокрого полотенца.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, опрос, использование

д

и

Пилатес - «Полкруга спиной» с руками»

Теория: техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох - на усилие через рот), понятия «подкрутить таз под себя» и «оттянутые вниз плечи».

Практика: исходное положение: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, Стопы прижаты к полу на ширине бёдер. Вытянуть руки перед собой. Ладони обращены вниз. Вдох- выпрямить спину, опустить плечи вниз на выдох - подкручивая таз под себя начинаем

н

н

о

г

о

опускать корпус назад, до уровня бёдер. Позвоночник образует мягкую кривую линию от крестца до лопаток. После того, как крестец прикоснулся к полу-поочерёдно поднимаем руки вверх в 3 позицию рук. Так же, медленно, возвращаем руки на место и начинаем движение в обратную сторону к исходному положению. Контроль: дыхание и опущенные плечи.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест, творческие задания.

Пилатес- «Rollover с захлестом ног»

Теория: техника безопасности при выполнении Rollover, основные правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, ног.

Практика: ноги выпрямлены вверх, руки вытянуты вдоль корпуса. Вдох. На выдохе за счёт мышц живота подкручиваем таз и заводим прямые ноги за голову, в параллель с полом. Стопы к полу не прикасаются. Взгляд только на ноги. На вдохе раздвигаем ноги примерно на 30 сантиметров, стопы натянуты и начинаем выполнять захлест ноги за ногу 4 раза. Возвращаем ноги в открытое положение. Удержание корпуса в воздухе происходит за счёт упора на руки и затылок. Медленно выдыхая опускаем таз на место. Только после соприкосновения таза с полом стопы соединяются вместе. Добиваемся плавности в движении (без рывка ногами) и соединения с вдохом и выдохом.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, творческие

Растяжка мышц спины «Черепаха»

Теория: техника безопасности. Основные правила выполнения упражнений для растяжки мышц, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), контроль и осознанность.

Практика: сидя на полу. Ноги открыть в широкий угол. Согнуть колени и подсунуть под них руки в районе предплечья. Прижимая подбородок к груди, округлить верхнюю часть спины. Медленно дыша- постараться опустить лоб на пол. Медленно, расслабляя бедра, начать вытягивать ноги в стороны тем самым добавляя растягивание мышцам спины. Задержаться в конечном положении на несколько секунд. Плавно вытянуть руки из под коленей и, только после этого, медленно развернуть корпус.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, соревнования,

Spine twist», лента в руках»

Теория: техника безопасности. Воображаемый винтик на голове. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох - на усилие через рот), положение корпуса, стоп, принцип «концентрации внимания», понятие «вытягивание за макушкой вверх».

Практика: принять исходное положение - сидя с абсолютно прямой спиной, ноги прямые. Стопы в позиции флекс. Руки вытянуты перед собой, в ладонях концы эластичной ленты. На вдохе попытаться максимально потянуться макушкой к потолку. На выдох оставить левую руку на месте, потянуть ленту правой рукой, развернуть корпус вправо. Сделать глубокий вдох и на выдохе вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону. Контроль: плечи должны быть опущены, руки вытянуты, локти мягкие. Исключить движения в стопах (пятки сильно прижаты друг к другу). Следить за спиной. Если удержать спину трудно- можно сесть на йога-блок. Лента натягивается плавно, без рывков и растягивается в одной плоскости.

Форма и метод проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, творческие

Упражнения на развитие координации

Тема 2.24. «Ходьба, повороты, прыжки на гимнастической скамье»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса. Правила работы со скакалкой.

Практика: ходьба «Мышинный шаг» на высоких полу-пальцах, повороты, прыжки на гимнастической скамье.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 2.25. «Упражнения, лёжа на боку с резиновой лентой и мячом»

Теория: правила техники безопасности и выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса на боку, выравнивание корпуса. Правила работы с эластичной лентой.

Практика: исходное положение: лёжа на боку. Эластичная лента надета на стопы. Упираясь рукой на мяч выполнить все известные маховые движения. Контроль: не заваливаться назад или вперёд.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест, зачёт.

Базовый комплекс прыжков со скакалкой»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание.

Практика: - прыжок с высоким подъёмом колена;

- прыжок с выносом ноги вперёд;

- прыжок горнолыжника (вправо-влево на 5-7 см.);

- колокольный прыжок (вперед- назад на 15 см.);

- прыжок с половинным поворотом (разворот коленей вправо и влево с возвратом в центр);

- прыжок с полным поворотом вправо-влево;

- прыжок со скрещением ног;

- прыжок с ногой вперёд;

- прыжок с ногой назад;

- прыжок с пятки на носок («каблук»);

- прыжок с обратным вращением скакалки;

- прыжок со скрещением рук («петелька»);

- подготовительный прыжок с переменной сторон;

- прыжок с переменной сторон («справа, слева и запрыгивание в петлю»).

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Пилатес - «баланс, сидя на полу» + перекал»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса в балансе, выравнивание плеч. Правила работы с эластичной лентой.

Практика: исходное положение: сидя на копчике, придите в положение равновесия, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, голени параллельны полу, в руках эластичная лента. Слегка потянуть носки и согнуть позвоночник. Вдох, с помощью мышц пресса лечь на спину, одновременно натягивая эластичную ленту в руках, перевести руки за голову. Выполнить перекал на живот, задействуя только мышцы кора. Прогнуться, натянуть ленту. На выдохе, поворачиваясь через другой бок, вернуться на спину и. задействуя мышцы центра, сесть в баланс.

Форма и методы проведения занятия: тренировочное занятие, соревнование.

Ходьба, повороты, прыжки на гимнастической скамье. Мяч в руках»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт,

дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса. Правила работы с теннисным мячом.

Практика: ходьба «Мышиный шаг» на высоких полу-пальцах, повороты, прыжки на гимнастической скамье. Выполняем упражнения с одновременным подбрасыванием мячика вверх, с перебрасыванием из руки в руку.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест, творческие задания.

Боковой прогиб с изоляцией рук»

«День народного единства»

Теория: правила техники безопасности. Боковые мышцы кора. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук (изоляция), выравнивание корпуса относительно оси.

Практика: лёжа на боку. Выполняем боковой прогиб без опоры на верхнюю руку. Рука вытянута вверх. Задействуя только боковые мышцы корпуса, выполняем максимальный отрыв от пола ног и корпуса. Тянемся ладонью вверх, к потолку.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, соревнования,

Акробатическая (большая) скакалка»

Теория: правила техники безопасности при выполнении упражнений с большой скакалкой. Понятие «Баллон». Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание.

Практика: 1) Выполняем забегание и выбегание в крутящуюся большую скакалку. 2) Соединяем прыжок на маленькой скакалке в большую скакалку. 3) Выполняем прыжки через большую скакалку с разворотом корпуса и разножкой.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Блок упражнений, лёжа на боку в балансе»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса. «Подтянутые мышцы центра», точность движений.

Практика: принять исходное положение для упражнений. Лёжа на боку. Выполнить сначала поочерёдно. Затем соединить в связку: 2 толчка ногой, мах ногой вперёд, мах ногой вверх, пассе, круг одной ногой перед собой. Через перекат «бананчик» повернуться на другой бок. Контроль: все движения плавные, нога вытягивается, корпус и таз стабильны.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, творческие

Раздел 3. Классический тренаж. Элементы классического танца

Тема 3.1 «Прогибы корпуса назад и в стороны с рукой»

Теория: правила выполнения упражнения, ощущение стоп на полу. Понятие «подтянутые бедра». Прикрепление стопы к полу по всей площади. Работа корпуса и ощущение сцепления стоп с полом. Понятие «квадрат плеч и бёдер», «наклон двумя плечами».

Практика: выполнение упражнения. Работа с корпусом. Следить, чтобы корпус не перекашивался на одну сторону. Внимание на распределении площади стопы по полу, ощущениями.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, упражнения.

Тема 3.2 «Полуприседания (деми плие) из I, II позиции боком к станку»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, положение корпуса, рук, ног, головы у палки. Ощущение мышц, положение стоп. Выворотность. Понятие «тянуться вверх макушкой», «раскрывать колени». Положение стоп на полу, удержание выворотности. Положение корпуса во время исполнения приседания. Работа мышц во время исполнения полуприседания.

Практика: выполнение упражнения в темпе 4/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, упражнения, использование дистанционного материала:
<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5012193181957208067&text=основы+классического+танца+деми+плие+из+I+%2CII+позиции+боком+к+станку.&where=all>

Тема 3.3 «Демиплие по 2 позиции в сочетании с релее»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, положение корпуса, рук, ног, головы у палки. Ощущение мышц, положение стоп. Выворотность. Понятие «тянуться вверх макушкой», «раскрывать колени». Положение стоп на полу, удержание выворотности. Положение корпуса во время исполнения приседания. Работа мышц во время исполнения полуприседания.

Практика: выполнение упражнения в темпе 4/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, упражнения.

Тема 3.4 «Battement tendu с double»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, положение корпуса, рук, ног, головы у палки. Ощущение мышц, положение стоп. Выворотность. Понятие «вытянутые пальцы ног», «раскрывать колени». Положение стоп на полу в начале движения, удержание выворотности, проведение стопы по полу до вытянутого положения (все этапы) вперед и назад. Положение корпуса во время исполнения батман тандю.

Практика: выполнение упражнения в темпе 4/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, упражнения.

Тема 3.5 «Battement tendu в сочетании с pour le pied»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, положение корпуса, рук, ног, головы у палки. Ощущение мышц, положение стоп. Выворотность. Понятие «вытянутые пальцы ног», «раскрывать колени». Положение стоп на полу в начале движения, удержание выворотности, проведение стопы по полу до вытянутого положения (все этапы) вперед и назад. Положение корпуса во время исполнения батман тандю. Правила исполнения пурле пиед и соединение с движением батман тандю.

Практика: выполнение упражнения в темпе 4/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, упражнения.

Тема 3.6 «Battements tendu jetes из V позиции»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, положение корпуса, рук, ног, головы у палки. Ощущение мышц, положение стоп. Выворотность. Понятие «вытянутые пальцы ног», «раскрывать колени». Положение стоп на полу в начале движения, удержание выворотности, проведение стопы по полу до вытянутого положения (все этапы) вперед и назад. Положение корпуса во время исполнения батмент тандю жете.

Практика: выполнение упражнения в темпе 4/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, практическое занятие, демонстрация, упражнения, использование дистанционного материала:

https://s0.slide-share.ru/s_slide/6f41814c61f6a4ce8aee5eb553ecf1ab/31600304-7336-4478-a431-3b56f03a6b16.jpeg

Тема 3.7 «Relevé en tous les sens»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, положение корпуса, рук, ног, головы у палки. Ощущение мышц, положение стоп. Выворотность. Положение стоп на полу в начале движения, удержание выворотности, проведение стопы по полу и правила подъема ноги на 90. Положение корпуса во время исполнения релеве ляд.

Практика: выполнение упражнения в темпе 4/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, упражнения, использование дистанционного материала:

<https://i.pinimg.com/originals/98/c4/81/98c48148e80c194994db6a8e25133f9a.jpg>

Тема 3.8 «Grands battements jetés pointés из 1 позиции»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, положение корпуса, рук, ног, головы у палки. Ощущение мышц, положение стоп. Выворотность. Понятие «вытянутые пальцы ног», «бросок ноги». Положение стоп на полу в начале движения, удержание выворотности, проведение стопы по полу и правила выброса ноги на 90 и выше. Положение корпуса во время исполнения гранд батмент.

Практика: выполнение упражнения в темпе 2/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, упражнения, использование дистанционного материала:

<https://ds05.infourok.ru/uploads/ex/03c2/0017d181-d564372c/img7.jpg>

Тема 3.9 «Маршировка, шаги из I позиции»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, положение корпуса, рук, ног, головы при исполнении движения на середине зала. Ощущение мышц, положение стоп. Выворотность. Понятие «вытянутые пальцы ног», «раскрывать колени». Правила шага с носка. Правила подъема бедра, натянутости стопы при движении.

Практика: выполнение упражнения в темпе 2/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, упражнения.

Тема 3.10 «Полуповороты на двух ногах в позиции с переменной ног»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, положение корпуса, рук, ног, головы при исполнении движения на середине зала. Ощущение мышц, положение стоп. Понятие «выворотных ног», «раскрывать колени». Правила полуповоротов на двух ногах. Правила натянутости ног при движении.

Практика: выполнение упражнения в темпе 2/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, упражнения.

Тема 3.11 «Port de bras I, II, III»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, положение корпуса, рук, ног, головы при исполнении движения на середине зала. Ощущение мышц, положение стоп. Понятие «локоть в сторону», «дышащая кисть». Правила работы руками по позициям 1,2,3.

Практика: выполнение упражнения в темпе 4/4. Работа с закреплением мышц, ощущениями.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://flamingostudio.ru/images/materials/classic/12.jpg>

Раздел 4. Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Тема 4.1 Концертное выступление (концерт ко Дню Учителя)

Практика: подготовка костюма и выступление на концерте с танцами.

Форма и методы проведения занятия: концерт.

Тема 4.2 Конкурсное выступление (конкурс «Палитра искусств»)

Практика: разогрев, репетиция и выступление на конкурсе с танцем.

Форма и методы проведения занятия: конкурс.

Тема 4.3 Конкурсное выступление (конкурс «Ритмы весны»)

Практика: разогрев, репетиция и выступление на конкурсе с танцем.

Форма и методы проведения занятия: конкурс.

Тема 4.4 танцевальный баттл «Новогоднее решение»

Практика: разогрев, репетиция и выступление, жеребьевка.

Форма и методы проведения занятия: баттл.

Тема 4.5 Игра «История современного танца»

Теория: история современного танца, стили, танцоры.

Практика: участие в игре по командам.

Форма и методы проведения занятия: игра.

Тема 4.6. Фото-конкурс «Здоровым быть модно»

Практика: подготовка номера, подбор музыки, костюма, участие в конкурсной программе.

Форма и методы проведения занятия: конкурс.

Тема 4.7 Викторина «Путешествие по городам России».

Практика: участие в викторине по командам.

Форма и методы проведения занятия: викторина.

Тема 4.8 Фото-конкурс «Мы – это Россия»

Практика: подготовка и подбор фотографий по теме конкурса, оформление и презентация.

Форма и методы проведения занятия: мероприятие

Тема 4.9 Экскурсия Пост №1 ,посещение вечного огня. «Крымская весна»

Теория: интересные факты, экспонаты, даты и история.

Практика: участие в экскурсии, ответы на вопросы.

Форма и методы проведения занятия: экскурсия.

Тема 4.10 Интеллектуальная игра «Хочу знать»

Теория: повтор знаний в различных категориях.

Практика: участие в игре, ответы на вопросы.

Форма и методы проведения занятия: игра.

Тема 4.11 Взаимопосещение отчётных концертов с МАУДО «ДШХИ №17»

Тема 4.12 Внутренний конкурс студии «Мир движения»

Теория: разбор темы выступления.

Практика: жеребьевка по командам, выбор названия, придумывание связок со степами аэробики, репетиция и отработка. Подбор костюма, музыки и выступление.

Форма и методы проведения занятия: конкурс.

Раздел 5. Контрольные срезы

Вводный контроль

Теория: контроль знаний - правил техники безопасности, правила выполнения упражнений, основных правил и принципов гимнастики пилатес, счёт, дыхание, положение рук, корпуса.

Практика: выполнение упражнений ОФП на развитие координации, силы, гибкости, упражнений гимнастики пилатес начального уровня, партерной гимнастики и классического тренажа.

Форма и методы проведения занятия: контрольное занятие, тест, соревнование.

Текущий контроль

Мастер-класс для ДШХИ №17

Теория: контроль знаний основных правил и принципов гимнастики пилатес. Правила выполнения упражнений, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса.

Практика: выполнение упражнений гимнастики Пилатес I уровня, самостоятельное составление прыжковых комбинаций со скакалкой, самостоятельное составление связок классического тренажа.

Форма и методы проведения занятия: контрольное занятие, тест, зачёт.

Итоговый контроль

Отчётный концерт объединения, исполнение танцевальных номеров на высоком уровне.

**Предполагаемые результаты освоения программы
1 год обучения**

№	Раздел программы	предметные результаты			механизм отслеживания
		низкий	средний	высокий	
1.	Раздел 1.Вводное занятие	знают правила поведения во дворце и на занятии, прошли инструктаж по технике безопасности	знают правила поведения во дворце и на занятии, прошли инструктаж по технике безопасности	знают правила поведения во дворце и на занятии, прошли инструктаж по технике безопасности	беседа
2	Раздел 2.Общая физическая подготовка				
	2.1 Упражнения на развитие силы	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), историю возникновения гимнастики Пилатес; умеет перечисляет упражнения ОФП и начального уровня Пилатеса для развития мышечной силы; владеет: навыком групповой работы в партере	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, историю возникновения гимнастики Пилатес, основные принципы выполнения упражнений. умеет: перечисляет упражнения ОФП и упражнения начального уровня Пилатеса для развития мышечной силы; владеет: навыком самостоятельной работы	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот) историю возникновения гимнастики Пилатес, основные принципы выполнения упражнений и ключевые моменты основного курса упражнений; умеет: перечисляет упражнения ОФП и упражнения начального уровня Пилатеса для развития мышечной силы определенных групп мышц;	<i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение. <i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, контрольное занятие. <i>продвинутый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, тест

				владеет: навыком работы в группе, в паре и самостоятельно	
	2.2 Упражнения на развитие гибкости.	знает: правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот); умеет: перечисляет упражнения ОФП и начального уровня Пилатеса для развития гибкости; владеет: навыком групповой работы в партере	знает: правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса; умеет: перечисляет упражнения ОФП и упражнения начального уровня Пилатеса для развития гибкости; владеет: навыком самостоятельной работы	знает: правила выполнения упражнений ОФП, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), основные принципы выполнения упражнений и ключевые моменты основного курса упражнений. умеет: перечисляет упражнения ОФП и начального уровня Пилатеса	<i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, викторина. <i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, контрольное занятие <i>продвинутый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, зачет
	2.3 Упражнения на развитие координации.	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), правила работы со скакалкой, перечисляет упражнения ОФП и начального уровня Пилатеса для развития координации, владеет навыком групповой работы в партере	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, перечисляет упражнения ОФП, упражнения со скакалкой и упражнения начального уровня Пилатеса для развития координации. владеет навыком самостоятельной работы	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), основные принципы выполнения упражнений и ключевые моменты основного курса упражнений, перечисляет упражнения ОФП и упражнения	<i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, викторина. <i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, контрольное занятие <i>продвинутый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, тест

				начального уровня Пилатеса для развития координации, выполняет базовый прыжковый комплекс со скакалкой, владеет навыком работы в группе, в паре и самостоятельно	
3	Раздел 3. Основы классического танца				
	3.1 Разминка	имеют представление о постановке корпуса, кисти, основные позиции рук, ног, могут выполнять основные движения экзерсиса в медленном темпе, основные движения классического танца	знают постановку корпуса, кисти, основные позиции рук, ног, умеют выполнять основные движения лицом к станку в медленном темпе, основные движения классического танца – держась одной рукой за палку, развивают прыгучесть, устойчивость, гибкость; навык работы у станка, экзерсис, партерный экзерсис	знают основы классического танца: экзерсис у станка, партерный экзерсис и акцент на работу на середине зала, свободно владеют всеми теоретическими и практическими навыками программы	наблюдение опрос открытое занятие
	3.2 Классический экзерсис у станка	не знают постановку корпуса, не освоили положение боком к станку, не знают позиции рук, вступительных аккордов, не умеют исполнять все предложенные в программе движения, не	знают постановку корпуса лицом к станку, знают позиции рук, значение вступительных аккордов, но не всегда знают правила исполнения движений, предложенные в программе	знают постановку корпуса лицом к станку, освоили положение боком к станку, знают позиции рук, знают значение вступительных аккордов, умеют исполнить все	наблюдение опрос беседа контрольное занятие

		знают правила исполнения		предложенные в программе движения, знают правила исполнения	
	3.4 Работа на середине зала	не умеют исполнять все программные элементы	умеют исполнять все программные элементы, но не всегда выполняют грамотно	умеют исполнять все программные элементы	творческие задания открытое занятие
4	Раздел 5. Контрольные срезы	вводный контроль			
		знание правил техники безопасности, правил выполнения упражнений, счёт, дыхание положение рук, корпуса, проверка двигательных навыков	знание - правил техники безопасности, правил выполнения упражнений, счёт, дыхание положение рук, корпуса, демонстрация двигательных навыков, тестовые упражнения на силу и гибкость	контроль знаний - правил техники безопасности, правил выполнения упражнений, счёт, дыхание положение рук, корпуса, уверенная демонстрация двигательных навыков, тестовые упражнения на силу, гибкость, координацию	устный опрос, наблюдение, тест.
		промежуточный контроль			
		правила техники безопасности, правила выполнения упражнения, счёт, не осознанность. выполнение изученных упражнений ОФП и партерной гимнастики	правила техники безопасности, правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), осознанность в выполнение изученных упражнений ОФП и партерной гимнастики	правила техники безопасности, правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), осознанность и самостоятельность в выполнение	устный опрос, наблюдение, тест

				изученных упражнений ОФП и партерной гимнастики	
		итоговый контроль			
		знание простых базовых движений, исполнение танцевальных номеров с существенными техническими ошибками	знание базовых движений, умение составлять комбинацию при помощи педагога, исполнение танцевальных номеров с небольшими техническими ошибками	знание сложных движений, умение составлять комбинацию без помощи педагога, исполнение танцевальных номеров с несущественными техническими ошибками	наблюдение, творческое задание
4	«Воспитательный модуль»	овладели на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными воспитательно- валеологическим блоком.	объём усвоенных умений и навыков составляет 70-50%	овладели менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков	наблюдение, использование диагностических методик
метапредметные результаты					
стартовый уровень		базовый уровень		продвинутый уровень	
освоены способы решения проблем творческого и поискового характера		сформирована способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации		сформировано умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	
личностные результаты					
стартовый уровень		базовый уровень		продвинутый уровень	
сформирован целостный, социально ориентированный взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии		сформировано понимание ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и		сформировано понятие основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою родину, российский народ и историю	

природы, народов, культур и религий	демократических ценностных ориентаций	России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; сформировано уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов
-------------------------------------	---------------------------------------	---

**Предполагаемые результаты освоения программы
2 год обучения**

№	Раздел программы	предметные результаты			механизм отслеживания
		низкий	средний	высокий	
1	Раздел 1. Вводное занятие	знают правила поведения во дворце и на занятии, прошли инструктаж по технике безопасности	знают правила поведения во дворце и на занятии, прошли инструктаж по технике безопасности	знают правила поведения во дворце и на занятии, прошли инструктаж по технике безопасности	беседа
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка				
	2.1 Упражнения на развитие силы	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), историю возникновения гимнастики пилатес, перечисляет упражнения офп и начального уровня пилатеса для развития мышечной силы, владеет: навыком групповой работы в партере	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, историю возникновения гимнастики пилатес, основные принципы выполнения упражнений, перечисляет упражнения ОФП и упражнения начального уровня пилатеса для развития мышечной силы. владеет: навыком самостоятельной работы	знает правила выполнения упражнений офп, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот) историю возникновения гимнастики пилатес, основные принципы выполнения упражнений и ключевые моменты основного курса упражнений; умеет: перечисляет упражнения офп и упражнения начального уровня пилатеса для развития	<i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение. <i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, контрольное занятие. <i>продвинутый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, тест

				мышечной силы определенных групп мышц, владеет: навыком работы в группе, в паре и самостоятельно	
	2.2 Упражнения на развитие гибкости.	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), перечисляет упражнения ОФП и начального уровня Пилатеса для развития гибкости, владеет навыком групповой работы в партере	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, перечисляет упражнения ОФП и упражнения начального уровня Пилатеса для развития гибкости, владеет навыком самостоятельной работы	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), основные принципы выполнения упражнений и ключевые моменты основного курса упражнений, перечисляет упражнения ОФП и упражнения начального уровня Пилатеса	<i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание викторина. <i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, контрольное занятие <i>продвинутый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, зачет
	2.3 Раздел Упражнения на развитие координации.	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), правила работы со скакалкой, перечисляет упражнения ОФП и начального уровня Пилатеса для развития координации; владеет навыком групповой работы в партере	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, перечисляет упражнения ОФП, упражнения со скакалкой и упражнения начального уровня Пилатеса для развития координации; владеет навыком самостоятельной работы	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), основные принципы выполнения упражнений и ключевые моменты основного курса упражнений. перечисляет	<i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание викторина. <i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, контрольное занятие <i>продвинутый уровень:</i> устный

				упражнения ОФП и упражнения начального уровня Пилатеса для развития координации, выполняет базовый прыжковый комплекс со скакалкой; владеет навыком работы в группе, в паре и самостоятельно	опрос, наблюдение, тест
3	Раздел 3. Основы классического танца				
	3.1 Разминка	имеют представление о постановке корпуса, кисти, основные позиции рук, ног, могут выполнять основные движения лицом к станку в медленном темпе, основные движения классического танца	знают постановку корпуса, кисти, основные позиции рук, ног; умеют выполнять основные движения лицом к станку в медленном темпе, основные движения классического танца – держась одной рукой за полку; развивают прыгучесть, устойчивость, гибкость; умеют работать у станка; экзерсис, партерный экзерсис	знают основы классического танца: экзерсис у станка, партерный экзерсис и акцент на работу на середине зала. свободно владеют всеми теоретическими и практическими навыками программы	наблюдение опрос открытое занятие
	3.2 Классический экзерсис у станка	не знают постановку корпуса лицом к станку, не освоили положение боком к станку, не знают позиции рук, вступительных аккордов; не умеют исполнять все предложенные в программе движения, не знают	знают постановку корпуса лицом к станку, знают позиции рук, значение вступительных аккордов, но не всегда знают правила исполнения движений, предложенные в программе	знать постановку корпуса лицом к станку; освоить положение боком к станку, знать позиции рук, знать значение вступительных аккордов; уметь исполнить все предложенные в	наблюдение опрос беседа контрольное занятие

		правила исполнения		программе движения, знать правила исполнения.	
	3.3 Работа на середине зала	не умеют исполнять все программные элементы	умеют исполнять все программные элементы, но не всегда выполняют грамотно	уметь исполнять все программные элементы	творческие задания открытое занятие
4	«Воспитательный модуль»	овладели на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными воспитательно-валеологическим блоком.	объём усвоенных умений и навыков составляет 70-50%	овладели менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков	наблюдение, использование диагностических методик
5	Раздел 5. Контрольные срезы	вводный контроль			
		контроль знаний и правил техники безопасности, правила выполнения упражнений, выполнение упражнений офп на развитие координации, силы ног, рук, начальной акробатики, партерной гимнастики; скакалка	контроль знаний и правил техники безопасности, правила выполнения упражнений, выполнение упражнений ОФП на развитие координации, силы ног, рук, начальной акробатики, партерной гимнастики; скакалка - составление связок и переходов	контроль знаний и правил техники безопасности, правила выполнения упражнений, выполнение упражнений ОФП на развитие координации, силы ног, рук, начальной акробатики, партерной гимнастики; скакалка - составление связок и переходов	устный опрос, наблюдение, тест
		промежуточный контроль			
		контроль знаний основных правил гимнастики Пилатес; правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот),	контроль знаний основных правил и принципов гимнастики Пилатес, правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса; работа с	контроль знаний основных правил и принципов гимнастики пилатес. правила выполнения упражнения, счёт,	устный опрос, наблюдение, тест

		положение корпуса, работа с малым оборудованием; выполнение упражнений гимнастики пилатес на силу рук, ног, мышц живота упражнения с малым оборудованием	малым оборудованием, выполнение упражнений гимнастики пилатес на силу рук, ног, мышц живота с малым оборудованием	дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса; работа с малым оборудованием выполнение упражнений гимнастики пилатес на силу рук, ног, мышц живота с малым оборудованием, составление индивидуального тренировочного плана, исполнение всех программных элементов классического тренажа	
		итоговый контроль			
		знание простых базовых движений, исполнение танцевальных номеров с существенными техническими ошибками	знание базовых движений, умение составлять комбинацию при помощи педагога, исполнение танцевальных номеров с небольшими техническими ошибками	знание сложных движений, умение составлять комбинацию без помощи педагога, исполнение танцевальных номеров с несущественными техническими ошибками	наблюдение, творческое задание

метапредметные результаты		
стартовый уровень	базовый уровень	продвинутый уровень
освоены начальные формы познавательной и личностной рефлексии	сформировано умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать	сформировано умение использования знаково-символические средств представления информации для создания моделей изучаемых

	даже в ситуациях неуспеха	объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач
личностные результаты		
стартовый уровень	базовый уровень	продвинутый уровень
сформировано овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире	сформировано принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	сформировано развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

**Предполагаемые результаты освоения программы
3 год обучения**

№	Раздел программы	предметные результаты			механизм отслеживания
		низкий	средний	высокий	
1.	Раздел 1. Вводное занятие	знают правила поведения во дворце и на занятии, прошли инструктаж по технике безопасности	знают правила поведения во дворце и на занятии, прошли инструктаж по технике безопасности	знают правила поведения во дворце и на занятии, прошли инструктаж по технике безопасности	беседа
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка				
	2.1 Упражнения на развитие силы	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), историю возникновения гимнастики пилатес, перечисляет упражнения ОФП и начального уровня Пилатеса для развития мышечной силы.	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, историю возникновения гимнастики Пилатес, основные принципы выполнения упражнений, перечисляет	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот) историю возникновения гимнастики Пилатес, основные принципы	<i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение. <i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, контрольное занятие. <i>продвинутый уровень:</i> устный опрос,

		владеет: навыком групповой работы в партере	упражнения ОФП и упражнения начального уровня Пилатеса для развития мышечной силы. владеет навыком самостоятельной работы	выполнения упражнений и ключевые моменты основного курса упражнений перечисляет упражнения ОФП и упражнения начального уровня Пилатеса для развития мышечной силы определенных групп мышц. владеет: навыком работы в группе, в паре и самостоятельно	наблюдение, тест
	2.2 Упражнения на развитие гибкости	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), перечисляет упражнения ОФП и начального уровня Пилатеса для развития гибкости; владеет навыком групповой работы в партере	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, перечисляет упражнения ОФП и упражнения начального уровня Пилатеса для развития гибкости. владеет навыком самостоятельной работы	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), основные принципы выполнения упражнений и ключевые моменты основного курса упражнений; перечисляет упражнения ОФП и упражнения начального уровня Пилатеса	<i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание викторина. <i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, контрольное занятие <i>продвинутый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, зачет

	2.3 Упражнения на развитие координации	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), правила работы со скакалкой, перечисляет упражнения ОФП и начального уровня Пилатеса для развития координации; владеет навыком групповой работы в партере	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, перечисляет упражнения ОФП, упражнения со скакалкой и упражнения начального уровня Пилатеса для развития координации, навыком самостоятельной работы	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), основные принципы выполнения упражнений и ключевые моменты основного курса упражнений, перечисляет упражнения ОФП и упражнения начального уровня Пилатеса для развития координации, выполняет базовый прыжковый комплекс со скакалкой. владеет навыком работы в группе, в паре и самостоятельно	<i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание викторина. <i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, контрольное занятие <i>продвинутый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, тест
3	Раздел 3. Основы классического танца				
	3.1 Разминка	имеют представление о постановке корпуса, кисти, основные позиции рук, ног; могут выполнять основные движения лицом к станку в медленном темпе, основные	знают постановку корпуса, кисти, основные позиции рук, ног; умеют выполнять основные движения лицом к станку в медленном темпе, основные	знают основы классического танца: экзерсис у станка, партерный экзерсис и акцент на работу на середине зала.	наблюдение опрос открытое занятие

		движения классического танца	движения классического танца – держась одной рукой за полку; развивают прыгучесть, устойчивость, гибкость. умеют работать у станка; экзерсис, партерный экзерсис	свободно владеют всеми теоретическими и практическими навыками программы	
	3.2 Классический экзерсис у станка	не знают постановку корпуса лицом к станку, не освоили положение боком к станку, не знают позиции рук, вступительных аккордов; не умеют исполнять все предложенные в программе движения, не знают правила исполнения	знают постановку корпуса лицом к станку, знают позиции рук, значение вступительных аккордов, но не всегда знают правила исполнения движений, предложенные в программе	знать постановку корпуса лицом к станку; освоить положение боком к станку, знать позиции рук, знать значение вступительных аккордов. уметь исполнить все предложенные в программе движения, знать правила исполнения	наблюдение опрос беседа контрольное занятие
	3.3 Работа на середине зала	не умеют исполнять все программные элементы	умеют исполнять все программные элементы, но не всегда выполняют грамотно	уметь исполнять все программные элементы	творческие задания открытое занятие
4	«Воспитательный модуль»	овладели на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными воспитательно-валеологическим блоком.	объём усвоенных умений и навыков составляет 70-50%	овладели менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков	наблюдение, использование диагностических методик
5	Раздел 5.	вводный контроль			

	Контрольные срезы	контроль знаний - правил техники безопасности, правила выполнения упражнений, основных правил и принципов гимнастики Пилатес, счёт, дыхание, положение рук, корпуса, выполнение упражнений ОФП на развитие координации, силы, гибкости, упражнений гимнастики Пилатес начального уровня, партерной гимнастики и классического тренажа	контроль знаний - правил техники безопасности, правила выполнения упражнений, основных правил и принципов гимнастики Пилатес, счёт, дыхание, положение рук, корпуса, выполнение упражнений ОФП на развитие координации, силы, гибкости, упражнений гимнастики Пилатес начального уровня, партерной гимнастики и классического тренажа	контроль знаний - правил техники безопасности, правила выполнения упражнений, основных правил и принципов гимнастики Пилатес, счёт, дыхание, положение рук, корпуса, выполнение упражнений ОФП на развитие координации, силы, гибкости, упражнений гимнастики Пилатес начального уровня, партерной гимнастики и классического тренажа	устный опрос, наблюдение, тест
		промежуточный контроль			
		проверка знаний основных правил и принципов гимнастики Пилатес, правила выполнения упражнений, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, выполнение упражнений гимнастики Пилатес I уровня, самостоятельное составление прыжковых комбинаций со	проверка знаний основных правил и принципов гимнастики пилатес. правила выполнения упражнений, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, выполнение упражнений гимнастики Пилатес I уровня, самостоятельное составление прыжковых	проверка знаний основных правил и принципов гимнастики пилатес; правила выполнения упражнений, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, выполнение упражнений	устный опрос, наблюдение, тест

		скакалкой, самостоятельное составление связок классического тренажа	комбинаций со скакалкой, самостоятельное составление связок классического тренажа	гимнастики Пилатес I уровня, самостоятельное составление усложнённых прыжковых комбинаций со скакалкой, самостоятельное составление и демонстрация связок классического тренажа	
		итоговый контроль			
		знание простых базовых движений, исполнение танцевальных номеров с существенными техническими ошибками	знание базовых движений, умение составлять комбинацию при помощи педагога, исполнение танцевальных номеров с небольшими техническими ошибками	знание сложных движений, умение составлять комбинацию без помощи педагога, исполнение танцевальных номеров с несущественными техническими ошибками	наблюдение, творческое задание

метапредметные результаты		
стартовый уровень	базовый уровень	продвинутый уровень
сформирован навык использования знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических	сформировано активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач	сформирован навык различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети интернет), сбора, обработки, анализа, организации,

задач; измеряемые величины и анализировать изображения		передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета
личностные результаты		
стартовый уровень	базовый уровень	продвинутый уровень
сформированы эстетические потребности, ценности и чувства	развиты этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживания чувствам других людей	развиты навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

Раздел II. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы:

1. Наличие учебного класса
2. Оборудование классов: станки, зеркала, раздевалки.
3. Техническое оснащение: магнитофоны, фортепиано, ноутбук.
4. Нотный материал, музыкальное оформление номеров.
5. Наличие малого инвентаря: коврики, мячи разного диаметра, резиновые петли и ленты, гимнастическая скамейка.
6. Обувь для сцены.
7. Сценическая площадка для репетиций и выступлений.

Методическое обеспечение программы:

1. Метод сенсорного восприятия – просмотр видео-фильмов;
2. Словесный метод – рассказ нового материала, беседа о коллективе;
3. Наглядный метод – личный пример педагога, видео-просмотр выступлений профессиональных коллективов;
4. Практический метод – самый важный, работа у станка, тренировка упражнений на середине зала;
5. Метод стимулирования деятельности и поведения – соревнования, поощрения, создание ситуации успеха.

Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса.

Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через танец;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.

Принципы дидактики:

- принцип развивающегося и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- принцип движения от простого к сложному, как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов чувашского танца;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.
2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

4. Метод практического обучения, где в учебно – тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Приемы:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

Формы контроля

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

вводный контроль (сентябрь); текущий контроль (в течение всего учебного года); промежуточный контроль (апрель - май); итоговый контроль (май).

Формы подведения итогов:

- вводный контроль: тестовые и творческие задания;
- текущий контроль: тестовые и творческие задания; контрольные занятия; участие в конкурсах и фестивалях различных уровней;
- промежуточный контроль: отчетный концерт;
- итоговый контроль: отчетный концерт.

Аттестация по завершении освоения программы проводится с целью установления:

- соответствия результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;
- соответствия процесса организации и осуществления дополнительной общеразвивающей программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ. По результатам итогового контроля выпускники объединения получают свидетельство о дополнительном образовании с учётом освоения материала программы.

Для оценки изменений качеств личности используется сводная таблица показателей динамики и уровня личностного развития обучающихся (Приложение № 4). Показатели измеряются 2 раза в год, в начале учебного года, в сентябре, и при завершении учебного года, в мае. Измерения проводятся на каждом году обучения.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ ПРОГРАММЫ

С 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

Президент Российской Федерации В.В. Путин отметил, что смысл предлагаемых поправок в том, чтобы «укрепить, акцентировать воспитательную составляющую отечественной образовательной системы». Он подчеркнул, что система образования не только учит, но и воспитывает, формирует личность, передает ценности и традиции, на которых основано общество.

«Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде». (Статья 2, пункт 2, ФЗ № 304)

Воспитательный модуль дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы объединения «Классик XIX» направлена на приобщение обучающихся к традиционным российским духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе, а также решение проблем гармоничного вхождения обучающихся в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми. Вместе с тем, воспитательный модуль призван обеспечить достижение обучающимся личностных результатов: готовность к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению; ценностные установки и социально значимые качества личности; активное участие в социально-значимой деятельности и другое.

Воспитательная деятельность направлена на развитие личностных особенностей детей, создание условий, обеспечивающих успешность, где рождаются творчество, вдохновение, профессиональное самоопределение. Традиционными являются образовательные события патриотической, культурно-просветительской, духовно-нравственной, интеллектуально-творческой направленности. Так, традиционными событиями являются акция «И в службу, и в дружбу», научно-практическая конференция «Творцы и исследователи», программы для мам и пап, программы «Новогодние приключения», слеты и сборы детских общественных объединений социальные акции, конкурсы и фестивали, беседы об искусстве, экскурсии в театр, выходы в картинную галерею, на концерты и т.д.

Цель программы: воспитание гармоничной, духовно развитой, социально-активной личности учащегося, способной к постоянному самообразованию и самосовершенствованию; привитие ему нравственных принципов на основе изучения культурно-исторических, патриотических традиций семьи, учреждения, России.

Задачи:

- способствовать приобретению опыта осуществления социально-значимых дел;
- реализовывать воспитательный потенциал и возможности учебного занятия;
- воспитывать чувства патриотизма, активной гражданской позиции, сопричастности к истории России;
- развивать навыки самоопределения и самореализации;
- организовывать работу с семьями обучающихся, их родителями и или законными представителями, направленную на решение проблем личностного развития обучающихся;

- формировать и развивать духовно-нравственные ориентиры на основе традиционных общечеловеческих ценностей;
- реализация важных для личностного развития социально-значимых форм и моделей поведения;
- формирование и развитие творческих способностей;
- способствовать ранней профессиональной ориентации.

В воспитании детей младшего школьного возраста целевым приоритетом является способствование усвоению учащимися социально значимых знаний норм и традиций общества, в котором они живут. Выделение данного приоритета связано с особенностями детей младшего школьного возраста: с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе – статусе учащегося, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в дополнительном образовании педагогами и воспринимаются детьми именно как нормы и традиции поведения учащегося:

- уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, как на учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, свою страну;
- беречь и охранять природу;
- проявлять дружелюбие;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание;
- уметь прощать обиды, защищать слабых;
- отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

В воспитании детей среднего школьного возраста приоритетом является способствование развитию социально значимых отношений обучающихся и ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека;
- к труду как основному способу достижения благополучия человека,
- к залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему Отечеству, своей малой и большой Родине;
- к природе как источнику жизни на Земле;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные отношения;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, отвечающим за свое собственное будущее.

В воспитании детей старшего школьного возраста основным приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел. Выделение данного приоритета связано с особенностями обучающихся юношеского возраста: с их потребностью в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. Важно, чтобы опыт оказался социально значимым:

- трудовой опыт;
- опыт выражения собственной гражданской позиции;

- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проектной деятельности;
- опыт изучения и защиты культурного наследия человечества,
- опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;

- опыт ведения здорового образа жизни;

- опыт самопознания и самоанализа.

Работа с родителями обучающихся включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);

- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);

- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

Ожидаемые результаты

1. Получение нового опыта социального взаимодействия в процессе участия в социокультурных мероприятиях.
2. Развитие социально-бытовых навыков в зоне ближайшего развития каждого ребенка.
3. Положительная динамика в отношении родителей к активной социализации ребенка.
4. Расширение представлений детей о городском социально-культурном пространстве: знакомство с театрами, музеями, выставочными залами и др.
5. Положительная динамика в эстетическом и художественном развитии детей.
6. Рост включенности родителей в образовательный процесс.

Параметры ожидаемых изменений (что изменяется)	Признаки изменений в заданных параметрах (что измеряется)	Методы диагностики
Количественные показатели	Количество мероприятий по освоению среды разного формата Число детей, участвующих в каждом мероприятии Число детей, активно участвующих в мероприятиях разного формата	Статистические и аналитические методы
Показатели социализации детей	Наличие положительных эмоций, желание дальнейших выходов, появление интереса к новым видам деятельности	Прямое включенное и косвенное наблюдение, метод независимых экспертиз, беседа
Показатели развития детей	Расширение кругозора, показатели эстетического и художественного развития	Прямое включенное и косвенное наблюдение, метод независимых экспертиз, беседа, анализ продуктов деятельности
Готовность родителей поддерживать мероприятия, связанные с выходами детей за пределы основной территории	Изменение позиции (осторожно-опасливая, пассивное участие, активная поддержка педагогов, проявление инициативы)	Наблюдение, беседа, психологическое консультирование

Отношение родителей к образовательному процессу	Регулярность посещения занятий детьми, удовлетворенность организацией работы с их детьми, удовлетворенность результатами работы по освоению детьми городской среды	Аналитические методы, опрос, беседа
---	--	-------------------------------------

Воспитательная компонента состоит из блоков:

1. Блок гражданско-патриотического воспитания.
2. Блок духовно-нравственного воспитания.
3. Блок социокультурного воспитания
4. Блок физического воспитания
5. Блок здорового образа жизни
6. Блок профориентационный

Блок гражданско-патриотического воспитания

Цель – создание условий для формирования жизненных ценностных ориентиров, нравственных качеств личности ребенка. Модуль реализуется через концертные выступления на площадках города, концертах, разучивании танцев под военные песни, посещение музеев, участие в викторинах.

Блок духовно-нравственного и социокультурного воспитания

Цель - содействие развитию у обучающихся основ, базиса личностной культуры в отношении к людям, явлениям общественной жизни, природе, предметному миру, к самому себе в соответствии с общечеловеческими духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе (духовный мир человека, нравственный выбор; жизнь и смысл жизни; справедливость; милосердие; честь; достоинство; уважение достоинства человека, равноправие, ответственность и чувство долга; забота и помощь, мораль, честность, щедрость, свобода совести и вероисповедания; вера; традиционные религии и духовная культура народов России, российская светская (гражданская) этика).

Блок физического воспитания и здорового образа жизни

Данный блок реализуется на каждом занятии. В особенности проявляется во внутренних конкурсах студии – конкурс по базовой аэробике «Мир движения» (апрель) и конкурс сольного исполнения современного танца «Мисс и Мистер MiX» (май).

Блок профориентационный

Данный блок рассматривает участие каждого ребенка в творческом процессе – на занятиях (познание танца, разучивание танцевальных элементов, придумывание связок танцевальных), конкурсные и концертные выступления (артистичность, сценичность, ответственность, собранность, самоконтроль), конкурсы «Мир движения» (командная работа), «Мисс и Мистер MiX» (создание танца, презентация на публику), выезд в лагерь (лидерские качества).

Формы, применяемые на занятиях как воспитательный элемент.

- конкурсы, экскурсии, тестирование, игры, беседы, мастер-классы и др.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ 1 год обучения

Конкурсы

№	название конкурса, соревнования	время проведения	кол-во часов
1	Республиканский конкурс «Первые шаги»	январь	2 часа
	Всего часов		2 часа

Воспитательные события

№	название воспитательного события	время проведения	кол-во часов
1	Посвящение в студийцы («Арбузник»)	сентябрь	2 часа
2	Фотоквест «Вспышка» (квест-игра)	октябрь	2 часа
3	Концертное выступление (Новогодние фан-клубы)	декабрь	2 часа
4	Новогодний праздник «Елки – NET» (тематическая вечеринка)	декабрь	2 часа
5	Викторина «Мой город»	январь	2 часа
6	«Тукая негасимая звезда»		
7	Посещение музеев Дворца «На пути к Победе»	апрель	2 часа
8	В кругу друзей (выезд на базу)	май	2 часа
	Всего часов		14 часов

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ 2 год обучения

Конкурсы

№	название конкурса, соревнования	время проведения	кол-во часов
1	Республиканский конкурс «Первые шаги»	январь	2 часа
2	Республиканский конкурс «Танцевальная карусель»	февраль	2 часа
3	Фото-конкурс «Я люблю танцевать»	март	2 часа
4	Внутренний конкурс сольного исполнения танца студии «Мисс и Мистер Mix»	май	2 часа
	Всего часов		8 часа

Воспитательные события

№	название воспитательного события	время проведения	кол-во часов
1	Концертное выступление (концерт «Здравствуй дворец»)	сентябрь	2 часа
2	Посещение музеев Дворца «Истоки»	октябрь	2 часа
3	Флешмоб «За ЗОЖ»	ноябрь	2 часа
4	Костюмированная вечеринка «Новогодний Mix»	декабрь	2 часа
5	Викторина «Путешествие по городам Республики Татарстан»	январь	2 часа
6	Игры на сплочение «Вместе весело играть!»	март	2 часа
7	Активные игры «В кругу друзей»	апрель	2 часа
8	День именинника	май	2 часа
	Всего часов		16 часов

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ 3 год обучения

Конкурсы

№	название конкурса, соревнования	время проведения	кол-во часов
1	Всероссийский конкурс «Палитра искусств»	декабрь	2 часа
2	Всероссийский конкурс «Ритмы весны»	март	2 часа
3	Внутренний конкурс студии «Мир движения»	апрель	2 часа
4	Фото-конкурс «Здоровым быть модно»	май	1 час
5	Взаимопосещение отчётных концертов с МАУДО «ДШХИ №17»	май	1 час
	Всего часов		8 часа

Воспитательные события

№	название воспитательного события	время проведения	кол-во часов
1	Концертное выступление (концерт ко Дню Учителя)	октябрь	2 часа
2	Интеллектуальная игра «Хочу знать»	октябрь	2 часа
3	Танцевальный баттл «Новогоднее решение»	декабрь	2 часа
4	Викторина «Путешествие по городам России» «День народного единства»	январь	2 часа
5	Беседа «Семейные традиции»	январь	1 час
6	Мастер-класс для ДШХИ №17		1 час
7	Фото-конкурс «Мы – это Россия»	март	2 часа
8	Игра «История современного танца»	март	2 часа
9	Экскурсия Пост №1 ,посещение вечного огня. «Крымская весна»	май	2 часа
	Всего часов		16 часов

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

№	работа с родителями	форма	сроки
1	родительские собрания	групповая	сентябрь май
2	открытые занятия	групповая	декабрь апрель
3	«Посвящение в студийцы» «Новогодние представления»	групповая	каникулы: осенние зимние
4	совместные просмотры концертных, конкурсных выступлений	групповая	2 раза в год
6	совместные выезды с концертной программой	групповая и индивидуальная	по мере необходимости
7	беседы (по определенной педагогической проблеме)	групповая и индивидуальная	по мере необходимости
8	консультации	индивидуальная	по мере необходимости
9	волонтерская деятельность	групповая и индивидуальная	по мере необходимости

Список использованных источников и литературы

нормативно-правовые документы

1. Конвенция ООН о правах ребенка [Электронный ресурс] / Конвенция. - Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/] (дата обращения 15.05.2025г.);
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 23.05.2025 г.) [Электронный ресурс] / Федеральный закон. – Режим доступа: [<https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=500648>] (дата обращения 10.08.2025г.);
3. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.). [Электронный ресурс] / Федеральный закон. Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_357066/] (дата обращения 10.05.2025г.);
4. Федеральный закон от 31.07.2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся». [Электронный ресурс] / Федеральный закон. - Режим доступа: [<https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=367326>] (дата обращения 15.05.2025г.);
5. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации». [Электронный ресурс] / Федеральный закон. - Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/] (дата обращения 15.05.2025г.);
6. Указ президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей». [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа: [<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405579061/>] (дата обращения 15.05.2025г.);
7. Указ президента Российской Федерации от 09.07.2021 г. №400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации». [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа: [<https://base.garant.ru/401425792/>] (дата обращения 15.05.2025г.);
8. Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года». [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа: [<http://kremlin.ru/acts/bank/50542>] (дата обращения 15.05.2025г.);
9. Указ Президента Российской Федерации от 28.02.2024г. №145 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации». [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа: [<http://kremlin.ru/acts/bank/50358>] (дата обращения 15.05.2025г.);
10. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 No 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства». План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года. Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 No 122-р (в редакции распоряжения Правительства Российской Федерации от 12.06.2025 No 1547-р.) [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа:

[<http://static.government.ru/media/files/3WkqE4GAwQXaIGxpAipFLmqCYZ361Kj0.pdf>] (дата обращения 10.08.2025г.);

11. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.). [Электронный ресурс] / Федеральный закон. Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_357066/] (дата обращения 15.05.2025г.);

12. Федеральный проект «Мы вместе» национального проекта «Молодежь и дети». [Электронный ресурс] / Федеральный проект. - Режим доступа: [<https://национальныепроекты.рф/new-projects/molodezh-i-deti/>]] (дата обращения 15.05.2025г.);

13. Приказ Министерства просвещения РФ от 18.07.2024 г. №499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования». [Электронный ресурс] / Приказ. Режим доступа: [<http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202408160022>]] (дата обращения 15.05.2025г.);

14. Приказ Министерства науки и высшего образования и науки № 465 и Министерства просвещения №345 Российской Федерации от 19.05.2022 года «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ. [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/436767209>]] (дата обращения 15.05.2025г.);

15. Приказ Министерства просвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.). [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [<https://sudact.ru/law/prikaz-minprosveshcheniia-rossii-ot-03092019-n-467/>]] (дата обращения 25.02.2025 г.);

16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>]] (дата обращения 25.02.2025г.);

17. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ») и примерной формой договора (изм. 22.02.2023 г.). [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74526602/>]] (дата обращения 15.05.2025г.);

18. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства экономического развития Российской Федерации от 19.12.2019 № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде

следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий». [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [\[https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73807206/\]](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73807206/) (дата обращения 25.02.2025 г.);

19. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования [Электронный ресурс] / Приказ. – Режим доступа: [\[http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202502120007\]](http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202502120007) (дата обращения 10.08.2025г.);

20. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р (в редакции от 01.07.2025г.). [Электронный ресурс] / Концепция. - Режим доступа: [\[http://government.ru/docs/all/140314/\]](http://government.ru/docs/all/140314/) (дата обращения 25.02.2025г.);

21. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»). [Электронный ресурс] / Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации. - Режим доступа: [\[https://legalacts.ru/doc/pismo-minprosveshcheniya-rossii-ot-29092023-n-ab-393506-o-metodicheskikh/\]](https://legalacts.ru/doc/pismo-minprosveshcheniya-rossii-ot-29092023-n-ab-393506-o-metodicheskikh/) (дата обращения 15.05.2025г.);

22. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»). [Электронный ресурс] / Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации. -Режим доступа: [\[https://fsosh1-sr.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Pis_mo_Minprosvescheniya_Rossii_ot_31.01.2022_N_DG_24_506.pdf\]](https://fsosh1-sr.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Pis_mo_Minprosvescheniya_Rossii_ot_31.01.2022_N_DG_24_506.pdf) (дата обращения 15.05.2025г.);

23. Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и

обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». [Электронный ресурс] / Постановление. - Режим доступа: [<https://clck.ru/gkzddq>] (дата обращения 15.05.2025г.);

24. Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2» [Электронный ресурс] / Постановление. - Режим доступа: [<http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202505200002>] (дата обращения 10.08.2025г.);

25. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (изм. 24.06.2024 г.). [Электронный ресурс] / Постановление. - Режим доступа: [<https://base.garant.ru/71848426/>] (дата обращения 15.05.2025г.);

26. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/726730634>] (дата обращения 15.05.2025г.);

27. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72131012/>] (дата обращения 15.05.2025г.);

28. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 г. № 1745-р О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждении плана мероприятий по реализации Концепции [Электронный ресурс] / Распоряжение. - Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/1313307428/titles/6500IL>] (дата обращения 10.08.2025г.);

29. Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2024 г. № 1734-р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2024-2026 г.г. Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей». [Электронный ресурс] / Распоряжение Правительства РФ. - Режим доступа: [<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/409217040/>] (дата обращения 15.05.2025г.);

30. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29.05.2015г. №996-р. [Электронный ресурс] / Стратегия. - Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/420277810>] (дата обращения 15.05.2025г.);

31. Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 7.0.103-2023 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиотечно-информационное обслуживание. Термины и определения» (утв. и введен в действие приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 28 декабря 2023 г. N 1694-ст). [Электронный ресурс] / Национальный стандарт. - Режим доступа: [

https://shkola9shhekino-r71.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/gost.pdf (дата обращения 15.05.2025г.);

32. Закон Республики Татарстан от 08.07.1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 06.04.2023г. №24-ЗРТ). [Электронный ресурс] / Закон. – Режим доступа: [\[https://docs.cntd.ru/document/424031955\]](https://docs.cntd.ru/document/424031955) (дата обращения 15.05.2025г.);

33. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦВР, 2023г. [Электронный ресурс] / Методические рекомендации. - Режим доступа: [\[https://edu.tatar.ru/upload/storage/org2399/files/07_03_23_2749-23%20Метод_реком%20по%20ДОП%20\(новые\).pdf\]](https://edu.tatar.ru/upload/storage/org2399/files/07_03_23_2749-23%20Метод_реком%20по%20ДОП%20(новые).pdf) (дата обращения 15.05.2025г.);

34. Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729. [Электронный ресурс] / Лицензия. - Режим доступа: [\[https://edu.tatar.ru/n_chelny/gdtdim.htm/page4787763.htm\]](https://edu.tatar.ru/n_chelny/gdtdim.htm/page4787763.htm) (дата обращения 15.05.2025г.);

35. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1». [Электронный ресурс] / Устав. - Режим доступа: [\[https://edu.tatar.ru/n_chelny/gdtdim.htm/page4388728.htm\]](https://edu.tatar.ru/n_chelny/gdtdim.htm/page4388728.htm) (дата обращения 15.05.2025г.).

печатные издания

15. Андреев, В.И. Педагогика: учебный курс для творческого саморазвития: учеб. пособие для вузов / В.И. Андреев. – Казань: Изд-во Казанского университета, 2006. – С. 293-294.

16. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии/ Г.К. Селевко. – М.: Издательская корпорация «Логос», 2015.- 345с.

17. Анатомия стретчинга. Большая иллюстрированная энциклопедия.-М.: ООО «Издательство «Э»,2015.-357 с.

18. Барышникова. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий.- СПб.: Мокси,Респект.-1996.-256с.

19. Бриске И.Э. Основы детской хореографии. Ч.1 и Ч. 2. Челябинск, 2012

20. Боброва Г.К. Искусство грации/ Г.К.Боброва, 3-е изд.-М.: Детская литература,2000.-110с.

21. Броунинг Миллер Э. Упражнения на растяжку.Простая йога/ Броунинг Миллер Э.,К.Блекмен.-М.:ГРАНД,2004.

22. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие.- Ростов н/Д.: Феникс,2010.-249ст.: ил.9.

23. В.В.Козлов. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика [текст] / В.В.Козлов – Москва; ВЛАДОС, 2013. – 64 с.11.

24. Контрерас Б. Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса. Иллюстрированное пособие по развитию силы, выносливости, координации движений./ Б.Контрерас ; пер с англ. С.Э. Борич.-Минск : Поппури,2014.-220 с.: ил.21.

25. Ли,Б. Тренировки со скакалкой; пер.с англ. В.М.Боженков.- Минск: Попурри,2014.- 272с.: ил.
26. В.А. Муравьёва, Н.Н Назарова. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. Методическое пособие./ Айрис пресс. Москва,2014
27. Подласый И.П. Педагогика: 100 вопросов-100 ответов: Учеб. пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.-М.: Изд. ВЛАДОС-ПРЕСС,2003
28. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии/ Г.К. Селевко. – М.: Издательская корпорация «Логос», 2015.- 345с

литература для детей

29. Барышникова. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – СПб.:Мокси, Респект. – 2002.-256 с.
30. Боброва Г.К. Искусство грации / Г.К. Боброва – М.: Детская литература, 2003. – 110с.
31. Броунинг Миллер Э. Упражнения на растяжку. Простая йога / Броунинг Миллер Э., К. Блэкмен. – М.: ГРАНД, 2004.
32. Смит Люси, Танцы (начальный курс), - Академия развития, Ярославль, 2002г.

Технология «Формирование положительной «Я – концепции».**Рефлексивный аспект**

Описательный компонент «Я-концепции» часто называют «образом Я» или картиной «Я». *«Образ Я»* – это сложное, многокомпонентное явление, включающее знание о себе в данный период жизни, о том, каким он может стать, каким он должен быть, знание о том, каким изображать себя, знание о том, каким он выступает для окружающих. «Образ Я» выступает теоретической базой для анализа некоторых аспектов самоанализа. В системе «образа Я» выделяются следующие уровни:

Первый уровень «образа Я» составляют неосознанные, представленные только в переживании установки;

второй – осознание и самооценка отдельных качеств и свойств;

третий – целостный «образ Я» («Я-концепция»), складывающийся на основе частных самооценок и парциальных «образов Я»;

четвертый – «Я-концепция» «вписывается» в систему ценностей, целей и средств, необходимых для достижения этих целей. Оценочный компонент «Я-концепции» – это не только констатация, описание черт своей личности, но и вся совокупность оценочных характеристик и связанных с ними переживаний. Оценочный компонент «Я-концепции» неразрывно связан с такими понятиями, как самооценка и самопринятие.

Самооценка – это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей; ценность, приписываемая ею себе или отдельным качествам личности. Относясь к ядру личности, она выступает важным регулятором поведения. От нее зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым она влияет на эффективность деятельности и дальнейшее развитие личности. В качестве основного критерия оценивания выступает система личностных смыслов индивида. К главным функциям можно отнести: - регуляторную функцию, на основе которой происходит решение задач личностного выбора; - защитную, обеспечивающую относительную стабильность и независимость личности. Основными измерениями, или параметрами, самооценки являются степень адекватности, критичность и мера устойчивости. Названные параметры являются количественными и качественными характеристиками самооценки. Адекватность характеризует самооценку относительно её соответствия или расхождения с фактической мерой определённого качества у субъекта самооценки.

Самооценка результата связана с оценкой достигнутого и отражает уровень удовлетворённости – неудовлетворённости человека своими достижениями. Самооценка потенциала связана с оценкой своих профессиональных возможностей и отражает веру человека в себя, уверенность в своих силах. Самооценка не является постоянной, она изменяется в зависимости от обстоятельств. Самооценка отражает степень развития у ребенка самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его «Я». Поэтому низкая самооценка предполагает неприятие себя, самоотрицание, негативное отношение к своей личности. Завышенная самооценка, напротив, предполагает чрезмерное самодовольство собственной личностью, высокую степень уверенности в своих силах. Самооценка проявляется в сознательных суждениях педагога, в которых он пытается сформулировать свою значимость. Всякая попытка охарактеризовать себя содержит оценочный элемент, определяемый

общепризнанными нормами, критериями и целями, представлениями об уровнях собственных достижений, моральными принципами, правилами поведения и т.д. Есть три момента, существенные для понимания самооценки: во-первых, важную роль в ее формировании играет сопоставление образа «реального Я» с образом «идеального Я», т.е. соотношение реальности с представлением о том, каким педагог хотел бы быть; второй фактор, важный для формирования самооценки связан с интериоризацией внешних социальных реакций в сознании конкретного педагога; наконец, еще один взгляд на природу и формирование самооценки заключается в том, что педагог оценивает успешность своих действий и проявлений через призму своей идентичности.

Наряду с оценкой педагога деятельности учащихся мы видим необходимость самооценки своей деятельности, рефлексии. В переводе с латинского слово *«рефлексия»* обозначает обращение назад. Под рефлексией мы понимаем умение размышлять, заниматься самонаблюдением, самоанализом, осмысление, оценку предпосылок, условий и результатов своей деятельности, внутренней жизни. Психологи утверждают, что становление и развитие личности, её духовной жизни прежде всего связано с рефлексией. Современная педагогическая наука считает, что если ребёнок не рефлексировывает, он не выполняет роли субъекта образовательного процесса. Отсутствие рефлексии – показатель направленности только на процесс деятельности, а не на те изменения, которые происходят в развитии человека.

При оценке занятия, мероприятия, педагог может предложить детям вопросы «Что ты чувствовал на уроке?», «Что удивило тебя?», «За что ты похвалишь одноклассников?», «Чему ты научился?», «Что было трудным?»

Рефлексия проводится в начале или в конце занятия в конце занятия, чтобы замотивировать или подвести итог, а так же после каждого этапа занятия.

На занятиях необходимо использовать следующие *виды рефлексии*:

- 1) рефлексия настроения и эмоционального состояния;
- 2) рефлексия содержания учебного материала;
- 3) рефлексия деятельности.

Данные виды рефлексии могут проводиться как в индивидуальной, так и в коллективной (групповой) формах.

При выборе того или иного вида рефлексии учитывается цель занятия, содержание и трудности учебного материала, тип занятия, способы и методы обучения, возрастные и психологические особенности учащихся.

Данная технология предполагает, что учащийся должен не только осознать содержание материала, но и осмыслить способы и приёмы своей работы, уметь выбрать наиболее рациональные.

Что я делал? С какой целью? Почему я это делаю так? Какой результат я получил? Какой вариант лучше? – вот те вопросы, которые задают себе ученики, владеющие рефлексией, т.е. умеющие осознавать свою деятельность.

Приемы рефлексии:

1. Самооценка активности на каждом этапе занятия.

Лестница успеха.

Приём «Что, если...?» предполагает включение на этапе рефлексии вопросов, которые начинаются со слов: «Что, если...?» Данные вопросы позволяют учащимся по-новому, с другой стороны посмотреть на проблему, выдвинуть свои предположения, свои гипотезы

развития событий, расширяя тем самым опыт спонтанного общения, способствуя развитию гипотетического мышления учащихся.

Приём «Графический организатор» имеет определённый смысл и значение: учащиеся продумывают свои значения, устанавливают связи между ними, образуя тем самым систему знаний. Включается эмоциональная сфера, воображение.

рефлексивным вопросам и зададим их себе:

- Что я делаю?
- С какой целью?
- Каковы результаты моей деятельности?
- Как я этого достиг?
- Можно ли сделать лучше?
- Что я буду делать дальше?

Рефлексия содержания учебного материала используется для выявления уровня осознания содержания пройденного. Эффективен приём незаконченного предложения, тезиса, подбора афоризма, рефлексия достижения цели с использованием «дерева целей», оценки «приращения» знаний и достижения целей (высказывания Я не знал... - Теперь я знаю...); приём анализа субъективного опыта и достаточно известный приём синквейна, который помогает выяснить отношение к изучаемой проблеме, соединить старое знание и осмысление нового.

В конце занятия подводятся итоги, обсуждение того, что учащиеся узнали, и того, как работали – т.е. каждый оценивает свой вклад в достижение поставленных в начале занятия целей, свою активность, эффективность работы класса, увлекательность и полезность выбранных форм работы. Ребята по кругу высказываются одним предложением, выбирая начало фразы из рефлексивного экрана на доске:

сегодня я узнал...
было интересно...
было трудно...
я выполнял задания...
я понял, что...
теперь я могу...
я почувствовал, что...
я приобрел...
я научился...
у меня получилось ...
я смог...
я попробую...
меня удивило...
урок дал мне для жизни...
мне захотелось...

Рефлексивная контрольно-оценочная деятельность при организации коллективно-учебной деятельности в группе предполагает включение каждого учащегося в действие взаимоконтроля и самооценки. Для этого используются оценочные карты, цель которых – научить адекватно оценивать себя и других. Можно предложить учащимся сделать краткие записи – обоснования оценки в виде похвалы, одобрения, пожелания и т.д.

Этапы формирования рефлексии:

1. Формирование мотивационной готовности к развитию рефлексивных способностей. Организация специального взаимодействия с учащимся для открытия смысла и мотивационной значимости рефлексии, выработка осознанного желания сосредоточить внимание на процессе и результатах мыслительной деятельности.

2. Знание учащимися структуры и содержания учебной деятельности, наличие представлений о эффективных способах ее регуляции.

Усвоение комплекса методологических знаний: о структуре деятельности, типах научного мышления, логических принципах, лежащих в основе научного знания, логике доказательств и объяснений. Система внешних требований к организации деятельности.

3. Преодоление поглощенности собственной деятельностью, обеспечение позиции анализа для выполнения дополнительных мыслительных действий.

4. Обучение интеллектуальной саморегуляции. Развитие осознаваемых действий самоконтроля (анализа цели, условий, способов, результатов, обучение самооценке, исправлению допущенных ошибок, стимуляция процессов самоанализа и др.

Разработка научно обоснованных учебно-методических пособий, выполняющих организационно-контролирующую и управляющую функции, создающих условия самоконтроля, самокоррекции, активации учебной деятельности (специально сформулированные вопросы, алгоритмы самоконтроля). Развитие процессов самонаблюдения, отслеживания наличия или отсутствия знаний, привычки оценки результатов

5. Развитие творческого компонента мышления.

Стимуляция самостоятельной постановки научных проблем в развивающем обучении. Наличие проблемных ситуаций, решаемых сообща, учет результатов индивидуальной творческой деятельности («портфель достижений»).

6. Развивающее содержание форм контроля. Замена системы отметок, системой критериев, формулировка экзаменационных вопросов, ориентирующих не на воспроизведение готового, а на поиск решения поставленной задачи. Экзамен как практическая деятельность специалиста, комплекс основных действий, входящих в будущую специальность.

7. Реализация принципов системности и проблематизации в сочетании с использованием рефлексии как метода в каждом шаге профессиональной деятельности. Игровое обучение (организационно - развивающие игры), групповая работа (обмен знаниями, навыки межличностного взаимодействия), имитация профессиональной деятельности, решение учебно - производственных задач.

8. Субъект-субъектное взаимодействие и живое общение.

Применительно к учебной деятельности рефлексия определяется как способность осознавать собственную деятельность и в первую очередь ее результат и способ, который привел к такому результату, как способность к анализу собственных средств познания. Именно способ, понятый и принятый обучаемым как эффективный, позволяет строить свою учебную деятельность, решает проблему осознания средств собственного развития. Развитая способность к рефлексии многократно повышает результативность обучения. Ведя обучаемого к осознанию эффективных способов деятельности, к их систематизации, обобщению, к отказу от ошибочных приемов, рефлексия в итоге развивает его как личность и особенно важна при сменах в учебной деятельности.

Выборка из таблицы рекомендательных школьных контрольных нормативов по физкультуре 2018-2020гг.

предмет	класс	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
<i>Прыжки со скакалкой за 1 мин.</i>							
	1	40	30	15	50	30	20
	2	70	60	50	80	70	60
	3	80	70	60	90	80	70
	4	90	80	70	100	90	80
за 15 секунд	5	34	32	30	38	36	34
за 20 секунд	6	46	44	42	48	46	44
за 20 секунд	7	46	44	42	52	50	48
за 20 секунд	8	56	54	52	62	60	58
за 25 секунд	9	65	60	50	75	70	60
<i>Поднимание туловища за 1 мин.</i>							
	1	30	26	18	18	15	13
	2	23	21	19	28	26	24
	3	25	23	21	30	28	26
	4	28	25	23	33	30	28
	5	39	33	27	28	23	20
	6	40	35	25	35	30	20
	7	45	40	35	38	33	25
	8	48	43	38	38	33	25
	9	52	50	42	40	35	30
<i>Наклон вперёд сидя (см)</i>							
	1	9	3	1	12,	6	2
	2						
	3						
	4						
	5						
	6	10	6	3	14	11	8
	7	11	7	4	16	13	9
	8	12	8	5	18	15	10

	9	14	12	7	22	18	13
<i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</i>	5	17	12	12	12	8	3
Отжимания в упоре лежа	6	20	15	10	15	10	5
Отжимания в упоре лежа	7	23	18	13	18	12	8
Отжимания в упоре лежа	8	25	20	15	19	13	9
Отжимания в упоре лежа	9	32	27	22	20	15	10

Сводная таблица показателей динамики и уровня личностного развития учащихся объединения Классик-Микс

ФИО педагога _____ объединения _____ в

20__/20__уч. году

отдел _____ тип образовательной программы

группа _____ возраст детей _____ год обучения _____ особые

замечания _____

№	Ф. И. воспитанника	Показатели развития личности воспитанника																					Индивидуальные особенности личности ребенка	Итог		
		Активность			Развитие интеллектуальной сферы			Развитие эмоциональной сферы			Целеустремленность			Креативность			Сформированность отношений к различным сферам деятельности			Нравственное развитие						
		Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К		Н	К	
1.																										
2.																										
3.																										
4.																										
5.																										
6.																										
7.																										
8.																										

9.																									
10.																									
11.																									
12.																									
13.																									
14.																									
15.																									
	Итого:																								

Календарный учебный график 1 год обучения

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	сентябрь			групповая	2	Вводное занятие	кабинет	викторина на Google платформе
2	сентябрь			групповая	2	Вводный контроль. Упражнения на развитие силы мышц рук	кабинет	опрос, наблюдение
3	сентябрь			групповая	2	Экзерсис на полу. Сидя. Фиксация исходного положения.	кабинет	наблюдение
4	сентябрь			групповая	2	Упражнения на развитие гибкости-мост	кабинет	опрос, наблюдение
5	сентябрь			групповая	2	Экзерсис на полу. Упражнения сидя.	кабинет	опрос, наблюдение
6	сентябрь			групповая	2	Экзерсис на полу. Упражнения для выворотности стоп.	кабинет	наблюдение
7	сентябрь			групповая	2	Упражнения на развитие координации, кувырки	Парк Победы	наблюдение тест
8	октябрь			групповая	2	В кругу друзей (выезд на базу)	кабинет	опрос, наблюдение
9	октябрь			групповая	2	Контрольный срез	кабинет	наблюдение
10	октябрь			групповая	2	Упражнения на развитие гибкости и растяжки	кабинет	наблюдение тест
11	октябрь			групповая	2	Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на спине	кабинет	наблюдение, опрос
12	октябрь			групповая	2	Упражнения на развитие силы мышц спины	кабинет	наблюдение викторина
13	октябрь			групповая	2	Фото-конкурс «Здоровым быть модно»	кабинет	наблюдение тест

14	октябрь			групповая	2	Упражнения на развитие гибкости мышц корпуса	кабинет	опрос, наблюдение
15	октябрь			групповая	2	Воспитательное мероприятие : «Посвящение в студийцы»(арбузник)	кабинет	наблюдение, тест
16	ноябрь			групповая	2	Упражнение для развития силы толчка ногами «Запрыгивание на гимнастическую скамейку	кабинет	наблюдение, тест
17	ноябрь			групповая	2	Кувырок вперед, назад.	кабинет	наблюдение
18	ноябрь			зачет	2	Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на спине. Grand battements jetes вперед-наверх.	кабинет	наблюдение, тест
19	ноябрь			групповая	2	Контрольное занятие	кабинет	опрос ,наблюдение
20	ноябрь			групповая	2	Комплекс упражнений, лёжа на животе	кабинет	наблюдение, тест
21	ноябрь			групповая	2	Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на спине. Battements jetes вперед-наверх.	кабинет	наблюдение, тест
22	ноябрь			групповая	2	Упражнение для укрепления мышц стопы «Хвостик рыбки».	Музеи Дворца	наблюдение
23	ноябрь			групповая	2	Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на боку. Battements developpes в сторону.	кабинет	наблюдение, тест
24	декабрь			групповая	2	Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на боку. Battements jetes и Grand battements в сторону.	кабинет	опрос, наблюдение
25	декабрь			групповая	2	Пережат «Неваляшка»- подготовка	кабинет	наблюдение, тест
26	декабрь			групповая	2	Новогодний праздник «Елки – NET» (тематическая вечеринка)	кабинет	опрос, тесты
27	декабрь			Групповая ,индивидуально	2	Контрольное занятие по классическому тренажу	Мягкий зал	наблюдение, тесты
28	декабрь			групповая	2	Концертное выступление(Новогодние фан-клубы)	кабинет	опрос, наблюдение
29	декабрь			групповая	2		кабинет	беседа

30	декабрь			групповая	2	Прыжки со скакалкой - Стандартный прыжок. Вариации	кабинет	наблюдение
31	декабрь			групповая	2	Упражнение «Мостик» с пола. Подготовка.	кабинет	наблюдение
32	январь			групповая	2	Экзерсис на полу. Упражнения, сидя на коленях. Спуск с пальцев на целую стопу.	кабинет	опрос, наблюдение
33	январь			групповая	2	Упражнения для развития силы мышц пресса.	кабинет	наблюдение, тест
34	январь			групповая	2	Экзерсис на полу. Упражнения для развития прыжка	кабинет	наблюдение, тест
35	январь			групповая	2	Упражнения для растяжки мышц внутренней поверхности бедра :«Бабочка», широкий угол	кабинет	наблюдение
36	январь			групповая	2	Конкурсное выступление (конкурс «Первые шаги»	Каток	опрос, наблюдение
37	январь			групповая	2	Упражнения для развития силы мышц спины-прогибания.	кабинет	наблюдение, тест
38	январь			групповая	2	Экзерсис на полу. Сидя. Фиксация исходного положения.	кабинет	наблюдение
39	январь			групповая	2	Текущий контроль	кабинет	наблюдение
40	январь			групповая	2	Экзерсис на полу. Упражнения сидя.	кабинет	опрос, наблюдение
41	февраль			групповая	2	Упражнение для развития силы ног-«Запрыгивание на гимнастическую скамейку».	кабинет	наблюдение, тест
42	февраль			групповая	2	Экзерсис на полу. Упражнения для выворотности стоп.	кабинет	наблюдение
43	февраль			групповая	2	Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на спине	кабинет	наблюдение
44	февраль			групповая	2	Викторина «Мой город»	кабинет	опрос, наблюдение
45	февраль			групповая	2	Упражнения для развития силы мышц живота-нижний пресс	кабинет	наблюдение, тест
46	февраль			групповая	2	Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на спине.	кабинет	наблюдение
47	февраль			групповая	2	Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на спине.	кабинет	наблюдение

						Battementsjetes вперёд-наверх.		
48	февраль			групповая	2	Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на спине. Grand battements jetes вперёд-наверх.	кабинет	опрос, наблюдение
49	март			групповая	2	Контрольный срез	кабинет	наблюдение, тест
50	март			групповая	2	Колесо, подготовка, упражнение «Стойка на руках»	кабинет	наблюдение, тест
51	март			групповая, индивидуаль но	2	Упражнения для развития силы мышц рук.	кабинет	зачёт
52	март			групповая	2	Группа упражнений для косых мышц живота, лёжа на боку.	кабинет	опрос, наблюдение
53	март			групповая	2	Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на боку. Battements developpes в сторону	кабинет	наблюдение,
54	март			групповая	2	Контрольный срез	кабинет	опрос, наблюдение
55	март			групповая	2	Упражнение для растяжки мышц корпуса «Наклоны в стороны- сидя со скрещенными ногами»	кабинет	наблюдение, тест
56	март			групповая	2	Классический тренаж. Упражнения, лёжа на боку. Battements jetes и Grand battements в сторону.	кабинет	опрос, наблюдение
57	апрель			групповая	2	Группа упражнений для косых мышц живота, лёжа на боку. "Тукая негасимая звезда"	кабинет	наблюдение, тест
58	апрель			групповая	2	Комбинация «Кувырок вперёд и кувырок назад».	кабинет	опрос, наблюдение
59	апрель			групповая	2	Экзерсис. Упражнения, сидя на коленях. Спуск с пальцев на целую стопу.	кабинет	наблюдение
60	апрель			групповая	2	Тренаж. Упражнения для развития прыжка фото-конкурс «Мы – это Россия»	кабинет	наблюдение,
61	апрель			групповая	2	Упражнения для развития силы мышц спины -	кабинет	опрос,

						«Прогиб змеи на локтях».		наблюдение
62	апрель			групповая	2	Контрольный срез	кабинет	наблюдение, тест
63	апрель			групповая	2	Тренаж. Упражнения для развития прыжка	кабинет	наблюдение
64	апрель			групповая	2	Экзерсис на полу. Сидя. Фиксация исходного положения с различным положением рук и ног.	кабинет	наблюдение
65	май			групповая	2	Прыжковая комбинация со скакалкой «Стандарт+Слалом»	кабинет	наблюдение, тест
66	май			групповая	2	Упражнения для укрепления мышц стопы: «Когти орла». Карандаш.	кабинет	опрос, наблюдение
67	май			зачет	2	Посещение музеев Дворца «На пути к Победе» «Крымская весна»	мягкий зал	наблюдение
68	май			групповая	2	Упражнения на развитие координации: кувырок вперед-неваляшка-кувырок назад.	парк Победы	беседа, наблюдение
69	май			групповая	2	Упражнения для развития силы мышц живота.	кабинет	наблюдение, тест
70	май			групповая	2	Упражнение для укрепления и растягивания голеностопа «Горочка».	кабинет	опрос, наблюдение
71	май			Групповая	2	Промежуточный контроль	мягкий зал	наблюдение
72	май			Групповая	2	Итоговое занятие	кабинет	зачет
	Итого				144			

Календарный учебный график 2 год обучения

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	сентябрь			Групповая	2	Вводное занятие	кабинет	тест на Google платформе
2	сентябрь			Групповая	2	Вводный контроль. Концертное выступление (концерт «Здравствуй дворец»)	кабинет	опрос, наблюдение
3	сентябрь			групповая	2	Постановка корпуса на середине зала.	кабинет	наблюдение
4	сентябрь			групповая	2	Упражнения для растяжки мышц ног «Скобочка на животе».	кабинет	опрос, наблюдение
5	сентябрь			групповая	2	Позиции ног: I, II, III (полу выворотные).	кабинет	опрос, наблюдение
6	сентябрь			групповая	2	Прыжки на двух ногах в VI, I позиции (соте).	кабинет	наблюдение
7	сентябрь			групповая	2	Игры на сплочение «Вместе весело играть»	кабинет	наблюдение тест
8	октябрь			групповая	2	Кувырок перёд - назад с открыванием ног в широкий угол.	кабинет	опрос, наблюдение
9	октябрь			групповая	2	Комплекс упражнений на развитие силы мышц живота.	кабинет	наблюдение
10	октябрь			групповая	2	Контрольный срез	кабинет	наблюдение тест
11	октябрь			групповая	2	Упражнения для развития мышц и сухожилий стопы и голеностопа (с малым инвентарём).	кабинет	наблюдение, опрос
12	октябрь			групповая	2	Позиции рук: подготовительная, I, II, III.	кабинет	наблюдение викторина
13	октябрь			групповая	2	Упражнения на развитие силы мышц спины «Аист» с резиновой лентой в руках.	кабинет	наблюдение тест
14	октябрь			групповая	2	Подъем на полупальцах из I, II, III позиции (релеве).	кабинет	опрос, наблюдение

15	октябрь			групповая	2	Пилатес - вытягивание спины в перёд. «Spinestretchforwards». Подготовка.	кабинет	наблюдение, тест
16	ноябрь			групповая	2	Плавное движение руками (пор де бра 1,2). Подготовительное движение к переходу с одной ноги на другую (па де гаже).	кабинет	наблюдение, тест
17	ноябрь			групповая	2	Упражнение для развития силы толчка ногами- «Запрыгивание на гимнастическую скамейку	кабинет	наблюдение
18	ноябрь			зачет	2	Комплекс упражнений для развития координации, лёжа на боку.	кабинет	наблюдение, тест
19	ноябрь			групповая	2	Полуприседание на двух ногах, не отрывая пятку от пола (деми-плие) из I, II, III позиции.	кабинет	опрос ,наблюдение
20	ноябрь			групповая	2	Контрольное занятие	кабинет	наблюдение, тест
21	ноябрь			групповая	2	День народного единства	кабинет	наблюдение, тест
22	ноябрь			групповая	2	День именинника	музеи дворца	наблюдение
23	ноябрь			групповая	2	Пилатес – «Плечевой мост». Подготовка.	кабинет	наблюдение, тест
24	декабрь			групповая	2	Выдвижение ноги на полу (батман тандю) в вперед, из I позиции	кабинет	опрос, наблюдение
25	декабрь			групповая	2	Перевод ноги вперед—назад через I пози-цию (пасе - партер).	кабинет	наблюдение, тест
26	декабрь			групповая	2	Прыжковая комбинация со скакалкой «Стандарт + Слалом+ Зайчик» на одной ноге.	кабинет	опрос, тесты
27	декабрь			Групповая	2	Упражнения для развития силы рук,отжимание с коленей с модификациями	мягкий зал	наблюдение, тесты
28	декабрь			групповая	2	Контрольное занятие по классическому тренажу	кабинет	опрос, наблюдение
29	декабрь			групповая	2	Костюмированная вечеринка «Новогодний	кабинет	опрос,

						Mix»)		наблюдение
30	декабрь			групповая	2	«Колесо» на одной руке.	кабинет	наблюдение
31	декабрь			групповая	2	Стрейчинг. Упражнения для растяжки мышц ног «Птичка» и «Голубь».	кабинет	наблюдение
32	январь			групповая	2	Полукруговое движение ног по точкам с остановками вперед, в сторону, назад (демиронд де жамб партер).	кабинет	опрос, наблюдение
33	январь			групповая	2	Конкурсное выступление (конкурс «Первые шаги»)	кабинет	наблюдение, тест
34	январь			групповая	2	Прогибы корпуса назад.	кабинет	наблюдение, тест
35	январь			групповая	2	Упражнения для развития мышц и сухожилий стопы и голеностопа на гимнастической скамье.	кабинет	наблюдение
36	январь			групповая	2	Активные игры «В кругу друзей»	каток	опрос, наблюдение
37	январь			групповая	2	Упражнения для развития силы мышц спины	кабинет	наблюдение, тест
38	январь			групповая	2	Постановка корпуса на середине зала.	кабинет	наблюдение
39	январь			групповая	2	Текущий контроль	кабинет	наблюдение
40	январь			групповая	2	Позиции ног: I, II, III (полу выворотные).	кабинет	опрос, наблюдение
41	февраль			групповая	2	Упражнение для развития силы толчка ногами- «Запрыгивание на гимнастическую скамейку».	кабинет	наблюдение, тест
42	февраль			групповая	2	Прыжки на двух ногах в VI, I позиции (соте).	кабинет	наблюдение
43	февраль			групповая	2	Позиции рук: подготовительная, I, II, III	кабинет	наблюдение
44	февраль			групповая	2	Подъем на полупальцах из I, II, III позиции (релеве).	кабинет	опрос, наблюдение
45	февраль			групповая	2	Упражнения для развития силы мышц живота- нижний пресс	кабинет	наблюдение, тест
46	февраль			групповая	2	Плавное движение руками (пор де бра 1,2). Подготовительное движение к переходу с одной ноги на другую (па де гаже).	кабинет	наблюдение

47	февраль			групповая	2	Конкурсное выступление (конкурс «Танцевальная карусель»)	кабинет	наблюдение
48	февраль			групповая	2	Полуприседание на двух ногах, не отрывая пяток от пола (деми-плие) из I, II, III позиции.	кабинет	опрос, наблюдение
49	март			групповая	2	Контрольный срез	кабинет	наблюдение, тест
50	март			групповая	2	Длинный кувырок.	кабинет	наблюдение, тест
51	март			Групповая	2	Упражнения для развития силы мышц рук.	кабинет	зачёт
52	март			групповая	2	Перевод ноги вперед—назад через I позицию (пасе - партер).	кабинет	опрос, наблюдение
53	март			групповая	2	Выдвижение ноги на полу (батман тандю) в вперед, из I позиции	кабинет	наблюдение,
54	март			групповая	2	Контрольный срез Показ мастер-класса для ДШХИ №17	кабинет	опрос, наблюдение
55	март			групповая	2	Пилатес. «Roll-up, Roll-down – лёжанаспине».	кабинет	наблюдение, тест
56	март			групповая	2	Викторина «Путешествие по городам Республики татарстан»	кабинет	опрос, наблюдение
57	апрель			групповая	2	Флешмоб «За ЗОЖ»	кабинет	наблюдение, тест
58	апрель			групповая	2	Комплекс упражнений для косых мышц живота, лёжа на боку.	кабинет	опрос, наблюдение
59	апрель			групповая	2	Лёжа на боку - шаги.	кабинет	наблюдение
60	апрель			групповая	2	Полукруговое движение ногой по точкам с остановками вперед, в сторону, назад (демиронд де жамб партер).	кабинет	наблюдение,
61	апрель			групповая	2	Фото-конкурс «Я люблю танцевать»	кабинет	опрос, наблюдение
62	апрель			групповая	2	Контрольный срез	кабинет	наблюдение, тест

63	апрель			групповая	2	Прогибы корпуса назад	кабинет	наблюдение
64	апрель			групповая	2	Постановка корпуса на середине зала.	кабинет	наблюдение
65	май			групповая	2	Прыжок на скакалке «Петелька» (со скрещением рук).	кабинет	наблюдение, тест
66	май			групповая	2	Пилатес – «Плечевой мост» с артикуляцией позвоночника	кабинет	опрос, наблюдение
67	май			зачет	2	Посещение музеев Дворца «Истоки»	мягкий зал	наблюдение
68	май			групповая	2	Акробатическая связка «Колесо» с переходом в шпагат.	парк победы	беседа, наблюдение
69	май			групповая	2	Внутренний конкурс сольного исполнения танца студии «Мисс и Мистер Mix»	кабинет	наблюдение, тест
70	май			групповая	2	Блок упражнений для растяжки «Поперечный шпагат».	кабинет	опрос, наблюдение
71	май			групповая	2	Промежуточный контроль Взаимопосещение отчётных концертов с МАУДО «ДШХИ №17»	мягкий зал	наблюдение
72	май			групповая	2	Итоговое занятие	Кабинет	Зачет
	Итого				144			

Календарный учебный график 3 год обучения

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол- во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	сентябрь			групповая	2	Вводное занятие	кабинет	викторина Google платформе
2	сентябрь			групповая	2	Вводный контроль. Отжимание «Пике»-упражнение для развития силы мышц рук.	кабинет	опрос наблюдение
3	сентябрь			групповая	2	Прогибы корпуса назад и в стороны с рукой	кабинет	наблюдение
4	сентябрь			групповая	2	Пилатес «Spinewist»- подготовка.	кабинет	опрос наблюдение
5	сентябрь			групповая	2	Полуприседания(деми плие) из I ,II позиции боком к станку.	кабинет	опрос наблюдение
6	сентябрь			групповая	2	Деми плие по 2 позиции в сочетании с релеве.	кабинет	наблюдение
7	сентябрь			групповая	2	Ходьба, повороты, прыжки на гимнастической скамье.	парк прибрежны й	наблюдение тест
8	октябрь			групповая	2	Пилатес – «Плечевой мост» с выпрямлением ноги вперёд.	кабинет	опрос наблюдение
9	октябрь			групповая	2	Концертное выступление (концерт ко Дню Учителя)	кабинет	наблюдение
10	октябрь			групповая	2	Контрольный срез	кабинет	наблюдение тест
11	октябрь			групповая	2	Пилатес - «Полкруга спиной», подготовка.	кабинет	наблюдение, опрос
12	октябрь			групповая	2	Battementtendu с double.	кабинет	наблюдение

								викторина
13	октябрь			групповая	2	Пилатес - упражнение «Сотня».	кабинет	наблюдение тест
14	октябрь			групповая	2	Battement tendu в сочетании pour le pied.	кабинет	опрос, наблюдение
15	октябрь			групповая	2	Пилатес- «Rollover с открытием ног».	кабинет	наблюдение, тест
16	ноябрь			групповая	2	Фото-коллаж «Мои веселые ,активные каникулы»	кабинет	наблюдение, тест
17	ноябрь			групповая	2	Battements tendus jetes из V позиции	кабинет	наблюдение
18	ноябрь			зачет	2	Пилатес – «Маятник», prep	кабинет	наблюдение, тест
19	ноябрь			групповая	2	Беседа «Семейные традиции»	кабинет	опрос наблюдение
20	ноябрь			групповая	2	Relevelent во всех направлениях	кабинет	наблюдение, тест
21	ноябрь			групповая	2	Контрольное занятие	кабинет	наблюдение, тест
22	ноябрь			групповая	2	Игра «История современного танца»	музеи дворца	наблюдение
23	ноябрь			групповая	2	Растяжка- четвёрка.	кабинет	наблюдение, тест
24	декабрь			групповая	2	Grands battements jetes pointes из 1 позиции	кабинет	опрос, наблюдение
25	декабрь			групповая	2	Маршировка, шаги из I позиции.	кабинет	наблюдение, тест
26	декабрь			групповая	2	Базовый комплекс прыжков со скакалкой.	кабинет	опрос, тесты
27	декабрь			Групповая ,индивидуально	2	Упражнения лёжа на животе. Лента в руках.	мягкий зал	наблюдение, тесты
28	декабрь			групповая	2	Контрольное занятие по классическому	кабинет	опрос,

						тренажу		наблюдение
29	декабрь			групповая	2	Пилатес - «баланс, сидя на полу» + пережат .	кабинет	опрос, наблюдение
30	декабрь			групповая	2	танцевальный баттл «Новогоднее решение»	кабинет	наблюдение
31	декабрь			групповая	2	Пилатес «Spinetwist».	кабинет	наблюдение
32	январь			групповая	2	Полуповороты на двух ногах в позиции с переменной ног	кабинет	опрос, наблюдение
33	январь			групповая	2	Интеллектуальная игра «Хочу знать»	кабинет	наблюдение, тест
34	январь			групповая	2	Port de bras I, II ,III.	кабинет	наблюдение, тест
35	январь			групповая	2	Пилатес - «Полкруга спиной» с руками.	кабинет	наблюдение
36	январь			групповая	2	Конкурс «Шоу талантов»	кабинет	опрос, наблюдение
37	январь			групповая	2	Пилатес - упражнение «Сотня» с выпрямлением ног.	кабинет	наблюдение, тест
38	январь			групповая	2	Прогибы корпуса назад и в стороны с рукой .	кабинет	наблюдение
39	январь			групповая	2	Текущий контроль	кабинет	наблюдение
40	январь			групповая	2	2 Полуприседания(деми плие) из I ,II позиции боком к станку.	кабинет	опрос, наблюдение
41	февраль			групповая	2	Пилатес – «Маятник».	кабинет	наблюдение, тест
42	февраль			групповая	2	Деми плие по 2 позиции в сочетании с релаве	кабинет	наблюдение
43	февраль			групповая	2	Battementtendu с double.	кабинет	наблюдение
44	февраль			групповая	2	Викторина «Путешествие по городам России»	мягкий зал	опрос, наблюдение
45	февраль			групповая	2	Упражнения для мышц спины «Roll- up с изотоническим кольцом в руках».	кабинет	наблюдение, тест
46	февраль			групповая	2	Battement tendu всочетанииis pour le pied.	кабинет	наблюдение
47	февраль			групповая	2	Battements tendus jetes из V позиции	кабинет	наблюдение
48	февраль			групповая	2	Relevent во всех направлениях	кабинет	опрос, наблюдение

49	март			групповая	2	Контрольный срез	кабинет	наблюдение, тест
50	март			групповая	2	Ходьба, повороты, прыжки на гимнастической скамье. Мяч в руках.	кабинет	наблюдение, тест
51	март			Групповая, индивидуально	2	Упражнения для развития силы мышц рук.	кабинет	зачёт
52	март			групповая	2	Конкурсное выступление (конкурс «Палитра искусств»)	кабинет	опрос, наблюдение
53	март			групповая	2	Grands battements jetes pointes из 1 позиции	кабинет	наблюдение,
54	март			групповая	2	Контрольный срез	кабинет	опрос, наблюдение
55	март			групповая	2	Пилатес- «Rollover с захлестом ног».	кабинет	наблюдение, тест
56	март			групповая	2	Маршировка, шаги из I позиции.	кабинет	опрос, наблюдение
57	апрель			групповая	2	Ножницы - упражнение для развития силы мышц живота.	кабинет	наблюдение, тест
58	апрель			групповая	2	Боковой прогиб с изоляцией рук.	кабинет	опрос, наблюдение
59	апрель			групповая	2	Полуповороты на двух ногах в позиции с переменной ног	кабинет	наблюдение
60	апрель			групповая	2	Конкурсное выступление (конкурс «Ритмы весны»)	кабинет	наблюдение,
61	апрель			групповая	2	Пилатес - упражнение «Сотня» с длинным циклом дыхания.	кабинет	опрос, наблюдение
62	апрель			групповая	2	Контрольный срез	кабинет	наблюдение, тест
63	апрель			групповая	2	Port de bras I, II ,III.	кабинет	наблюдение
64	апрель			групповая	2	Прогибы корпуса назад и в стороны с рукой .	кабинет	наблюдение
65	май			групповая	2	Акробатическая (большая) скакалка.	кабинет	наблюдение,

								тест
66	май			групповая	2	Растяжка мышц спины «Черепаша».	кабинет	опрос, наблюдение
67	май			зачет	2	Экскурсия Пост №1 ,посещение Вечного огня	мягкий зал	наблюдение
68	май			групповая	2	Блок упражнений, лёжа на боку в балансе.	парк победы	беседа,опрос, наблюдение
69	май			групповая	2	Внутренний конкурс студии «Мир движения»	кабинет	наблюдение, тест
70	май			групповая	2	Пилатес «Spinetwist», лента в руках	кабинет	опрос, наблюдение
71	май			Групповая	2	Итоговый контроль	мягкий зал	наблюдение
72	май			Групповая, индивидуально	2	Итоговое занятие	кабинет	зачет.
	Итого				144			

