

Управление образования администрации ЗАТО Александровск
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества «Дриада»

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

МАУДО «ДТ «Дриада»

Протокол № 12 от 15.05.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО «ДТ «Дриада»

И.Г. Телегина

«26» мая 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности

***«Развитие физических данных
в области хореографии»***

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации программы: 6 лет

Уровень программы: разноуровневая

Автор-составитель:

Зенина Анастасия Владимировна,
педагог дополнительного образования

ЗАТО Александровск

г.Снежногорск

2025 г.

Аннотация

Одним из немаловажных требований в любом направлении хореографии, так же, как и в спорте является физическая подготовка. От готовности опорно – двигательного аппарата, нервной системы во многом будет зависеть дальнейший успех в достижениях целей, получении высоких и качественных результатов.

В процессе развития физических данных производится работа над укреплением всех групп мышц, развитием эластичности связок, а также повышением физической выносливости учащихся.

Обычно дети приходят на занятия хореографией, как правило, без какой – либо подготовки, часто имеют недостатки в физическом сложении тела и не имеют ярко выраженных профессиональных данных, необходимых для дальнейшего развития в области хореографического искусства. Эти факторы, чаще всего, создают дополнительные трудности в усвоении танцевальных дисциплин и отрицательно влияют на успех развития ребенка.

Образовательная программа «Развитие специальных физических данных в области хореографии» представляет собой разнообразный комплекс упражнений, направленных на развитие всех групп мышц. Система упражнений дает возможность полностью контролировать работу тела и осознано управлять им. Упражнения также способствуют развитию правильной осанки, укреплению мышц корпуса, правильной постановке стопы, выворотности ног, развитию гибкости, эластичности связок.

Пояснительная записка

Программа «Развитие специальных физических данных в области хореографии» разработана на основе:

- учебно-методического пособия «Методика обучения упражнениям хореографии в процессе занятий физической культурой в ВУЗе» (Т. Н. Мостовая 2021 г.)
- специальной и методической литературы по хореографическому искусству, гимнастике и физической культуре.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования на период до 2030 года, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996- 4 р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»);
- Национального проекта «Молодежь и дети» разработан в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года». Национальный проект начинает реализацию с 1 января 2025 года.
- Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письма Министерства образования и науки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629;
- Письма Министерства просвещения РФ от 10 ноября 2021 г. N ТВ-1984/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- «Методических рекомендаций 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» (письмо Министерство Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. №АБ-3935/06);

– Устава МАУДО «ДЦТ «Дриада», локальных нормативных актов.

Вид программы – общеразвивающая.

Направленность программы - художественная.

Срок реализации программы – 6 лет.

Форма обучения: очная.

Количество обучающихся в группе: 10-15 человек.

Форма проведения занятий: групповая.

Актуальность программы.

Все специальные дисциплины: классический, народно-сценический и современный танцы имеют достаточно узкую направленность, то есть по своей специфике работают лишь с определенными группами мышц. Чаще всего, на уроках специального цикла преподаватели работают над танцевальностью исполнителей, учащихся, но не всегда хватает времени на элементарные силовые и стретчинговые упражнения, которые всесторонне развивают тело, повышают общий мышечный тонус. Кроме того, уроки по развитию физических данных способствуют общему оздоровлению организма: улучшается обмен веществ, кровообращение и качественный состав крови, увеличивается объём лёгких, укрепляется нервная система.

Практически подтверждено, что показатели успеваемости по специальным дисциплинам значительно улучшаются, если параллельно с основными занятиями учащиеся занимаются ОФП. Регулярные занятия по общей физической подготовке учащихся позволяют активно развить чувство мышечного контроля, умение «собирать» и расслаблять мышцы, контролировать напряжение в теле, предотвращая перегруз и травмы.

Цель программы.

Развитие специальных физических возможностей учащихся хореографического коллектива, укрепление нервной системы и общего физического состояния.

Задачи программы

Обучающие:

- формировать систему знаний, умений, навыков по предмету «развитие физических данных»;
- обучать правильному расслаблению мышц и подготовки к физической нагрузке;
- обучать правильному дыханию, исполняя физические упражнения в разных музыкальных ритмах и темпах.

Развивающие:

- развивать координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость;
- развивать внимательность и наблюдательность, творческое воображение и фантазию через выполнение упражнений.

Воспитательные:

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Структура программы предполагает обучение по спирали: в процессе реализации образовательной программы происходит постоянное совершенствование, повышение качественного уровня и изменение пропорции при распределении учебного материала.

Допускается возможность варьирования и обогащения программы, корректировка содержания и форм занятий, времени и прохождения материала, увеличения или уменьшения объема технической сложности материала в зависимости от состава учебных групп и конкретных условий работы.

Программа «Развитие специальных физических данных в области хореографии» предполагает 3 уровня обучения:

1) *ознакомительный (1 год обучения)*. Данный этап предполагает выявление, раскрытие и развитие специальных способностей у детей старшего дошкольного возраста. **На данном этапе обучение может быть закончено.**

2) *стартовый (2-3 год обучения)* На данном этапе формируются начальные знания, умения и навыки в области физической подготовки, выявляются наклонности ребёнка, формируется мотивация к выбранной сфере деятельности, развиваются индивидуальные творческие способности. **На данном этапе обучение может быть закончено.**

3) *базовый (3-6 года обучения)*. Этап предполагает формирование базовых знаний, умений и навыков в выбранной сфере деятельности и решает задачи развития и формирования творческого потенциала обучающихся, повышения техники исполнения танцев различных стилевых направлений. **На данном этапе обучение может быть закончено.**

Условия набора в объединение: дети объединяются в группы с учётом возраста, психологических особенностей и их физических данных.

Набор детей в объединение осуществляется в установленные учреждением сроки по личному заявлению родителей (законных представителей).

Состав группы учащихся постоянный. Смена части коллектива происходит по причине болезни, перемены места жительства или изменения интереса детей.

Возрастной состав обучающихся:

1 уровень – ознакомительный.

1 год обучения: 7-9 лет

2 уровень – стартовый.

2 год обучения: 8 - 10 лет

3 год обучения: 9 - 11 лет

3 уровень – базовый.

4 год обучения: 10 - 12 лет

5 год обучения: 11 - 13 лет

6 год обучения: 12 - 14 лет

Количественный состав обучающихся определяется уставом образовательного учреждения, в котором данная программа реализуется.

Режим занятий: 1 год обучения 2 раза в неделю по 1 учебному часу, 2-6 год обучения 3 раза в неделю по 1 учебному часу, занятия групповые. На практических занятиях возможно деление групп на подгруппы.

Режим занятий соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования детей.

Предполагаемый конечный результат

1 уровень

1 год обучения предполагает развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения азов хореографии. Формирование волевых качеств, дисциплинированность.

2 уровень

2 год обучения предполагает развитие специальных хореографических данных посредством партерной гимнастики: выворотность, шаг, гибкость позвоночника, подъём стопы, прыжок.

3 год обучения предполагает умение ориентироваться в пространстве, умение правильно работать с дыханием во время выполнения физической нагрузки;

3 уровень

4 год обучения предполагает формирование систем знаний, умений и навыков по дисциплине «развитие физических данных»; умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержка

5 год обучения предполагает умение координировать движения рук и ног в комбинации; формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

6 год обучения предполагает приобретение знаний, умений и навыков в исполнении некоторых элементов акробатики; приобретение правильной осанки и красивой походки; формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, представления об эстетических идеалах и ценностях, контролю своего физического состояния.

Оценка эффективности реализации программы

Контроль знаний, умений и навыков осуществляется по следующим критериям: техника исполнения определенного комплекса упражнений, физическая активность, выносливость, контроль состояния своего тела, умение работать с дыханием.

Используемые методы: визуальное наблюдение, опрос, показ.

Учебный план

№ п/ п	Тема	Кол-во часов за 6 лет обучения			Количество часов																	
					1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			4 год обучения			5 год обучения			6 год обучения		
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	6	6	12	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2
2	Партерная гимнастика	12	132	144	2	26	28	2	26	28	2	26	28	2	23	25	2	23	25	2	23	25
3	Стретчинг	12	108	120	2	10	12	2	19	21	2	19	21	2	19	21	2	19	21	2	19	21
4	Акробатика	12	106	118	2	8	10	2	19	21	2	19	21	2	19	21	2	19	21	2	19	21
5	Мышечный компонент. Подготовка и восстановление мышц.	12	104	116	2	6	8	2	16	18	2	16	18	2	19	21	2	19	21	2	19	21
6	Дыхание, как один из моментов физических нагрузок.	12	56	68	2	6	8	2	10	12	2	10	12	2	10	12	2	10	12	2	10	12
7	Зачётные занятия	11	11	22	1	1	2	2	2	4	2	2	4	2	2	4	2	2	4	2	2	4
8	Итоговое занятие	6	6	12	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2
9	Всего часов	83	529	612	13	59	72	14	94	108												

Содержание программы 1 год обучения

Теоретическая часть занятий включает в себя пояснения к выполняемым упражнениям и правила их исполнения.

№ п/п	Раздел, тема.
1	<p><u>Вводное занятие.</u></p> <p><i>Теория (1 час):</i> знакомство с группой. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий. Работа с инвентарем. Правила пожарной безопасности.</p> <p><i>Практика (1 час):</i> игры, направленные на знакомство учащихся.</p>
2	<p><u>Партнерная гимнастика .</u></p> <p><i>Теория (2 часа):</i> тело человека и его особенности. Структура опорно – двигательного аппарата.</p> <p><i>Практика (26 часов):</i> упражнения и комбинации на проработку всех групп мышц с использованием различных техник и инвентаря.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы • сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы • «солнышко» <p>Упражнения для растягивания ахилового сухожилия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «чемоданчик» <p>Упражнения для развития паховой выворотности:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «бабочка» • «гармошка» <p>Упражнения для развития гибкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «окошечко» • «змейка» • «лягушка» • «самолётик» • «корзинка»
3	<p><u>Стретчинг.</u></p> <p><i>Теория (2 часа):</i> правила выполнения упражнений.</p> <p><i>Практика (10 часов): комплекс упражнений для растягивания мышц ног.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • «чемоданчик» в парах • «бабочка» в парах • «полушпагат»
4	<p><u>Акробатика.</u></p> <p><i>Теория (2 часа):</i> правила выполнения упражнений.</p> <p><i>Практика (8 часов):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Группировка стоя, лёжа, сидя • Перекаты вперёд, назад, в стороны • Кувырок в группировке вперёд и назад • Стойка на лопатках с опорой руками • Равновесие на одной ноге
5	<p><u>Мышечный компонент. Подготовка и восстановление мышц.</u></p>

	<p><u>Теория (2 часов):</u> подготовка к выступлению. Восстановление после выступления. Способы расслабления мышц.</p> <p><u>Практика (6 часов):</u> упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам. Упражнения на расслабление и растяжение мышц.</p>
6	<p><u>Дыхание, как один из моментов физических нагрузок.</u></p> <p><u>Теория (2 часа):</u> что такое дыхание? Диафрагма – дыхательная мышца. Залог, правильного дыхания.</p> <p><u>Практика (6 часов):</u> упражнения на выработку правильного дыхания при физических нагрузках. Растяжка с акцентом на дыхание.</p>
7	<u>Зачётное занятие</u>
8	<u>Итоговое занятие</u>

Содержание программного материала 2 год обучения

Теоретическая часть занятий включает в себя пояснения к выполняемым упражнениям и правила их исполнения.

№ п/п	Раздел, тема.
1	<p><u>Вводное занятие.</u></p> <p><u>Теория (1 час):</u> знакомство с группой. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий. Работа с инвентарем. Правила пожарной безопасности.</p> <p><u>Практика (1 час):</u> игры, направленные на раскрепощение учащихся.</p>
2	<p><u>Партерная гимнастика</u></p> <p><u>Теория (2 часа):</u> тело человека и его особенности. Структура опорно – двигательного аппарата.</p> <p><u>Практика (26 часов):</u> упражнения и комбинации на проработку всех групп мышц с использованием различных техник и инвентаря.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы • сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы • «солнышко» <p>Упражнения для растягивания ахилового сухожилия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «чемоданчик» <p>Упражнения для развития паховой выворотности:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «бабочка» • «гармошка» <p>Упражнения на пресс:</p> <ul style="list-style-type: none"> • поднятие ног • «велосипед» <p>Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «берёзка» <p>Упражнения для развития гибкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «окошечко»

	<ul style="list-style-type: none"> • «змейка» • «лягушка» • «самолётик» • «корзинка»
3	<p><u>Стретчинг.</u> <u>Теория (2 часа):</u> правила выполнения упражнений. <u>Практика (19 часов):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • шпагаты (правый, левый, поперечный) • гибкость позвоночника.
4	<p><u>Акробатика.</u> <u>Теория (2 часа):</u> правила выполнения упражнений. <u>Практика (19 часов):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • перекаты в группировке – вперед и назад, в стороны, • кувырки по всем направлениям из разных положений, с шагов, со стойки на лопатках • колесо в сторону.
5	<p>Мышечный компонент. Подготовка и восстановление мышц. <u>Теория (2 часов):</u> подготовка к выступлению. Восстановление после выступления. Способы расслабления мышц. <u>Практика (16 часов):</u> упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам. Упражнения на расслабление и растяжение мышц.</p>
6	<p>Дыхание, как один из моментов физических нагрузок. <u>Теория (2 часа):</u> что такое дыхание? Диафрагма – дыхательная мышца. Залог, правильного дыхания. <u>Практика (10 часов):</u> упражнения на выработку правильного дыхания при физических нагрузках. Растяжка с акцентом на дыхание.</p>
7	Зачётные занятия
8	Итоговое занятие

Содержание программного материала 3 год обучения

Теоретическая часть занятий включает в себя пояснения к выполняемым упражнениям и правила их исполнения.

№ п/п	Раздел, тема.
1	<p><u>Вводное занятие.</u> <u>Теория (1 час):</u> инструктаж по технике безопасности при проведении занятий. Работа с инвентарем. Правила пожарной безопасности. <u>Практика (1 час):</u> игры, направленные на скорость реакции, координацию.</p>
2	<p><u>Партерная гимнастика</u> <u>Теория (2 часа):</u> тело человека и его особенности. Структура опорно – двигательного аппарата.</p>

	<p><u>Практика (26 часов):</u> упражнения и комбинации на проработку всех групп мышц с использованием различных техник и инвентаря.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы • сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы • «солнышко» <p>Упражнения для растягивания ахилового сухожилия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «чемоданчик» <p>Упражнения для развития паховой выворотности:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «бабочка» • «гармошка» <p>Упражнения на пресс:</p> <ul style="list-style-type: none"> • поднятие ног • «велосипед» <p>Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «берёзка» <p>Упражнения для развития гибкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «окошечко» • «змейка» • «лягушка» • «самолётик» • «корзинка» <p>Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения.</p> <p>Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (держат 20– 40с.) Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор</p>
3	<p><u>Стретчинг.</u></p> <p><u>Теория (2 часа):</u> правила выполнения, техника безопасности.</p> <p><u>Практика (19 часов):</u></p> <p><u>Комплекс упражнений для растягивания мышц ног:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • «чемоданчик» в парах • «бабочка» в парах • «полушпагат» • «шпагат»
4	<p><u>Акробатика.</u></p> <p><u>Теория (2 часа):</u> правила выполнения, техника безопасности.</p> <p><u>Практика (19 часов):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • серия кувырков • мост из положения лежа, с поворотом одной рукой, из положения стоя • стойка на руках • стойка на голове

5	<p>Мышечный компонент. Подготовка и восстановление мышц.</p> <p><i>Теория (2 часа):</i> подготовка к выступлению. Восстановление после выступления. Способы расслабления мышц.</p> <p><i>Практика (16 часов):</i> упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам. Упражнения на расслабление и растяжение мышц.</p>
6	<p>Дыхание, как один из моментов физических нагрузок.</p> <p><i>Теория (2 часа):</i> что такое дыхание? Диафрагма – дыхательная мышца. Залог, правильного дыхания.</p> <p><i>Практика (10 часов):</i> Упражнения на выработку правильного дыхания при физических нагрузках. Растяжка с акцентом на дыхание.</p>
7	Зачётные занятия
8	Итоговое занятие

Содержание программного материала 4 год обучения

Теоретическая часть занятий включает в себя пояснения к выполняемым упражнениям и правила их исполнения.

№ п/п	Раздел, тема.
1	<p><u>Вводное занятие.</u></p> <p><i>Теория (1 час):</i> знакомство с группой. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий. Работа с инвентарем. Правила пожарной безопасности.</p> <p><i>Практика (1 час):</i> игры, направленные на внимание, сплочение.</p>
2	<p><u>Партнерная гимнастика</u></p> <p><i>Теория (2 часа):</i> тело человека и его особенности. Структура опорно – двигательного аппарата.</p> <p><i>Практика (23 часа):</i> упражнения и комбинации на проработку всех групп мышц с использованием различных техник и инвентаря.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы • сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы • «солнышко» <p>Упражнения для растягивания ахилового сухожилия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «чемоданчик» <p>Упражнения для развития паховой выворотности:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «бабочка» • «гармошка» <p>Упражнения на пресс:</p> <ul style="list-style-type: none"> • поднятие ног • «велосипед» <p>Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника</p> <ul style="list-style-type: none"> • «берёзка» <p>Упражнения для развития гибкости</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • «окошечко» • «змейка» • «лягушка» • «самолётик» • «корзинка» <p>Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения. Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (держать 20– 40с.). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор</p>
3	<p><u>Стретчинг.</u> <u>Теория (2 часа):</u> правила выполнения, техника безопасности. <u>Практика (19 часов):</u> <u>Комплекс упражнений для растягивания мышц ног:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • «Чемоданчик» в парах • «Бабочка» в парах • «Полушпагат» • «Шпагат»
4	<p><u>Акробатика.</u> <u>Теория (2 часа):</u> <u>Практика (19 часов):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • «мостик» • «колесо» на двух руках, на одной руке, на локтях • стойка на руках, ходьба на руках • «бочка» • различные перекаты
5	<p>Мышечный компонент. Подготовка и восстановление мышц. <u>Теория (2 часов):</u> подготовка к выступлению. Восстановление после выступления. Способы расслабления мышц. <u>Практика (19 часов):</u> упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам. Упражнения на расслабление и растяжение мышц.</p>
6	<p>Дыхание, как один из моментов физических нагрузок. <u>Теория (2 часа):</u> что такое дыхание? Диафрагма – дыхательная мышца. Залог, правильного дыхания. <u>Практика (10 часов):</u> упражнения на выработку правильного дыхания при физических нагрузках. Растяжка с акцентом на дыхание.</p>
7	Зачётные занятия
8	Итоговое занятие

Содержание программного материала 5 год обучения

Теоретическая часть занятий включает в себя пояснения к выполняемым упражнениям и правила их исполнения.

№ п/п	Раздел, тема.
1	<p><u>Вводное занятие.</u> Инструктаж по технике безопасности.</p> <p><i>Теория (1 час):</i> Знакомство с группой. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий. Работа с инвентарем. Правила пожарной безопасности.</p> <p>Практика (1 час) Игры, направленные на раскрепощение.</p>
2	<p><u>Партерная гимнастика</u></p> <p><i>Теория (2 часа):</i> тело человека и его особенности. Структура опорно – двигательного аппарата.</p> <p><i>Практика (23 часа):</i> упражнения для развития амплитуды и гибкости. Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения.</p>
3	<p><u>Стретчинг.</u></p> <p><i>Теория (2 часа):</i> правила выполнения, техника безопасности.</p> <p><i>Практика (19 часов):</i></p> <p><i>Комплекс упражнений для растягивания мышц ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • «Чемоданчик» в парах • «Бабочка» в парах • «Полушпагат» • «Шпагат»
4	<p><u>Акробатика.</u></p> <p><i>Теория (2 часа):</i> правила выполнения, техника безопасности.</p> <p><i>Практика (19 часов):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • «мостик» • «колесо» на двух руках, на одной руке, на локтях • стойка на руках, ходьба на руках • «бочка» <p>различные перекаты</p>
5	<p><u>Мышечный компонент. Подготовка и восстановление мышц.</u></p> <p><i>Теория (2 часа):</i> Подготовка к выступлению. Восстановление после выступления. Способы расслабления мышц.</p> <p><i>Практика (19 часов):</i> Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам. Упражнения на расслабление и растяжение мышц.</p>
6	<p><u>Дыхание, как один из моментов физических нагрузок.</u></p>

	<i>Теория (2 часа):</i> что такое дыхание? Диафрагма – дыхательная мышца. Залог, правильного дыхания. <i>Практика (10 часов):</i> упражнения на выработку правильного дыхания при физических нагрузках. Растяжка с акцентом на дыхание.
7	<u>Зачётные занятия</u>
8	<u>Итоговое занятие</u>

Содержание программного материала 6 год обучения

Теоретическая часть занятий включает в себя пояснения к выполняемым упражнениям и правила их исполнения.

№ п/п	Раздел, тема.
1	<p><u>Вводное занятие.</u></p> <p><i>Теория (1 час):</i> знакомство с группой. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий. Работа с инвентарем. Правила пожарной безопасности.</p> <p><i>Практика (1 час):</i> игры, направленные на внимание, скорость реакции, сплочённость .</p>
2	<p><u>Партнерная гимнастика</u></p> <p><i>Теория (2 часа):</i> тело человека и его особенности. Структура опорно – двигательного аппарата.</p> <p><i>Практика (23 часа):</i> упражнения и комбинации на проработку всех групп мышц с использованием различных техник и инвентаря.</p> <ul style="list-style-type: none"> Для рук: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе). Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и сотягощениями. <p>Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону. Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке. Поднятие туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или</p>

	удерживаются партнером. Поднимание туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.
3	<p><u>Стретчинг.</u> <u>Теория (2 часа):</u> правила выполнения, техника безопасности. <u>Практика (19 часов):</u></p> <p><u>Комплекс упражнений для растягивания мышц ног:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • «Чемоданчик» в парах • «Бабочка» в парах • «Полушпагат» • «Шпагат»
4	<p><u>Акробатика.</u> <u>Теория (2 часа):</u> <u>Практика (19 часов):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Акробатические прыжки • Боковое равновесие • Переход из шпагата в шпагат • Перекат прогнувшись через грудь
5	<p><u>Мышечный компонент. Подготовка и восстановление мышц.</u> <u>Теория (2 часа):</u> подготовка к выступлению. Восстановление после выступления. Способы расслабления мышц. <u>Практика (19 часов):</u> упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам. Упражнения на расслабление и растяжение мышц.</p>
6	<p><u>Дыхание, как один из моментов физических нагрузок.</u> <u>Теория (2 часа):</u> что такое дыхание? Диафрагма – дыхательная мышца. Залог, правильного дыхания. <u>Практика (10 часов):</u> упражнения на выработку правильного дыхания при физических нагрузках. Растяжка с акцентом на дыхание.</p>
7	<u>Зачётные занятия</u>
8	<u>Итоговое занятие</u>

Методическое обеспечение программы Структура занятий

План проведения практического занятия:

1. Поклон;
2. Разминка;
3. Комплекс для развития нервной системы;
4. Физические упражнения и растяжка;
5. Поклон

Поклон: книксен.

Разминка: в данный раздел входят упражнения направленные на подготовку тела к дальнейшей физической нагрузке, которые позволят быстро и эффективно разогреть все группы мышц. Так же используются упражнения на правильное использование дыхания,

чтобы в дальнейшем было проще сочетать его с физической нагрузкой. Упражнения и выбор динамики выстраивается исходя на что будет ставится дальнейший упор. В этой части работы производится работа с таким инвентарем, как массажные мягкие мячики и валик.

Комплекс для развития нервной системы: данная часть урока включает себя различные упражнения на баланс, координацию с использованием различных раздражительных анализаторов, что позволяет более эффективно включить в работу головной мозг и воспитать нервную систему для дальнейшего выполнения физических упражнений. Здесь можно использовать такой инвентарь, как платформа для удержания баланса, обычные мячики для усложнения задач и тд. Упражнения могут выполняться, как стоя, так и на полу.

Физические упражнения и растяжка: в этом раздел урока выполняются упражнения на развитие физических данных и растяжка, то есть работа происходит по такому принципу, как «закачали, растянули» и наоборот. Здесь уже начинает происходить работа с нервной системой ребенка, для того, чтобы он научился сам чувствовать свое тело и максимально ограничить физическое воздействие на растяжение его мышц. Неотъемлемой частью, является работа с дыханием и различным инвентарем (гимнастические резинки и кубики для растяжки, утяжелители, скакалки и тд). Комплекс упражнений выстраивается от поставленных целей, задач и может варьироваться.

Поклон: книксен.

План проведения теоретического занятия:

1. Начало занятия;
2. Лекция;
3. Разбор интересующих вопросов.
4. Окончания занятия.

Начало занятия: Дети заходят в класс, берут коврики и рассаживаются в полукруг. С собой они должны иметь тетрадь и ручку для необходимых записей. Приветствие и вводная часть педагога по теме урока.

Лекция: Педагог проводит лекцию на определенную тему с детальным разбором и наглядным примером, каких – либо нюансов с акцентированием моментов, которые дети должны записать.

Разбор интересующихся вопросов: в этой части урока дети задают интересующие их вопросы по тем темам, что было не понятно или то, что их интересует.

Окончание занятия: Педагог с детьми подводят итог пройденной темы. Дети убирают на место коврики и прощаясь с преподавателем покидают класс.

Педагогические принципы

Успешное решение поставленных задач возможно только при использовании педагогических принципов:

1. принцип индивидуальности (учет возрастных особенностей, возможностей ребенка, индивидуальный подход к каждому воспитаннику);
2. принцип повышения требований (выполнение ребенком все более трудных, новых заданий);
3. игровой принцип (занятие стоит на игре);
4. принцип повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
5. принцип наглядности (практический показ движений).

Педагогические методы

Так же для успешной реализации поставленных задач, необходимо использовать педагогические методы.

1. словесный метод (постоянная беседа с воспитанниками, объяснения и разбор техники выполнения каждого движения);
2. практически метод (многократное выполнения каждого комплекса упражнений);

3. игровой метод (достигать определенные цели и задачи, через игровой процесс с воспитанниками);
4. наглядный метод (показ упражнений под счет и музыку);
5. метод аналогий (применение различных образов животных и окружающего мира во время учебного процесс, что помогает активизировать работу головного мозга воспитанника).

Условия проведения занятия:

1. соответствие зала санитарным нормам;
2. оснащённость зала (зеркалами, станками, специальным покрытием, музыкальной аппаратурой);
3. соответствие правил проведения занятий;
4. наличие формы;
5. наличие необходимого инвентаря (гимнастический коврик, гимнастические резинки и кубики для растяжки, массажные мягкие мячики и валик, скакалки, балансировочный тренажер, утяжелители);

Список используемой литературы

Для педагога:

1. Каблуков Д.А. Здоровье в балете. – Владивосток: Изд-во «ЛИТ», 2019 – 152 с.
2. Элсон, Лоренс М. Анатомия человека: атлас – раскраска: {перевод с английского} / Лоренс М. Элсон, Уинн Кэпит. – Москва: Эксмо, 2015. – 376 с.: ил. – (Медицинский атлас).
3. Статья Л. Г. Нагайцева «Балетная гимнастика».
4. Зациорский В.М. и др. Биомеханика двигательного аппарата человека / Зациорский В.М., Аруип А.С., Селуяиов В.Н. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 143 с., ил. – (Наука – спорту).
5. Статья П. Цацулин М. «Расслабление в растяжке», 2014.
6. Джозеф С. Хавилер «Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки». Издательство «Новое слово», 2007.
7. Д. Зайфферт «Педагогика и психология танца. Заметки хореографа»: Учебное пособие / Пер. с нем. В. Штакенберга. – 5-е изд., стер. – СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2019. – 128.с.: ил. – (Учебники для вузов. Специальная литература).
8. Лукьянова Е.А. «Дыхание в хореографии». Издательство: М.: Искусство-1979.
9. И.Г. Есаулов «Устойчивость и координация в хореографии. Учебно-методическое пособие». Издательство: «Лань», 2019. (Учебник для вузов. Специальная литература.)

Для обучающихся:

1. Элсон, Лоренс М. Анатомия человека: атлас – раскраска: {перевод с английского} / Лоренс М. Элсон, Уинн Кэпит. – Москва: Эксмо, 2015. – 376 с.: ил. – (Медицинский атлас).
2. Лукьянова Е.А. «Дыхание в хореографии». Издательство: М.: Искусство-1979.

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
мониторинга развития качеств личности учащихся**

Объединение ДОД _____ Общеобразовательная программа ДО _____
 Год обучения _____ ФИО руководителя объединения _____ Уч. год ____/____

№ п/п	Фамилия, имя	Класс общеобраз. школы	Качества личности и признаки проявления								Всего баллов	Уровень
			Активность, организаторские способности		Коммуникативные навыки, коллективизм		Ответственность, самостоятельность, дисциплинированно сть		Толерантность			
			дата заполнения		дата заполнения		дата заполнения		дата заполнения			
			декабрь	май	декабрь	май	декабрь	май	декабрь	май		
	ИТОГО											<i>Среднее кол-во баллов (сумма/ КОЛ-ВО ДЕТЕЙ)</i>

Карта заполняется на основании критериев (признаков проявления качеств личности), обозначенных в методике (см. *) по трехбалльной системе.

Высокий уровень (71-100%) – от 9 до 12 баллов.

Средний уровень (50-70%) – от 6 до 8 баллов.

Низкий уровень (менее 50%) – от 0 до 5 баллов.

Руководители объединений заполняют диагностическую таблицу дважды:

- в конце первого полугодия (декабрь),
- в конце учебного года (апрель).

В качестве методов диагностики личностных изменений детей используются наблюдение (основной метод), диагностическая беседа, метод рефлексии.

***МОНИТОРИНГ**
развития качеств личности учащихся

Качества личности	Признаки проявления качеств личности			
	ярко проявляются 3 балла	проявляются 2 балла	слабо проявляются 1 балл	не проявляются 0 баллов
1. Активность, организаторские способности	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, трудолюбив и прилежен, добивается выдающихся результатов, инициативен, <i>способен организовать деятельность в коллективе сверстников*</i>	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов.	Мало активен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность невысокая.	Пропускает занятия, мешает другим.
2. Коммуникативные навыки, коллективизм	Легко вступает и поддерживает контакты, <i>разрешает конфликты</i> , проявляет дружелюбие, инициативность, <i>по собственному</i> желанию успешно выступает перед аудиторией	Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе руководителя или группы выступает перед аудиторией.	Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально, публично не выступает.	Замкнут, общение затруднено, адаптируется в коллективе с трудом, является инициатором конфликтов.
3. Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Выполняет поручения охотно, ответственно, <i>часто по собственному желанию</i> , может привлечь других. Всегда дисциплинирован, соблюдает общепринятые/ установленные в организации правила поведения, <i>требует этого от других</i>	Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля	Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности преподавателя или товарищей.	Уклоняется от поручений, безответствен. Часто недисциплинирован, нарушает правила поведения, слабо реагирует на воспитательные воздействия.
4. Толерантность	Проявляет уважение, принятие и правильное понимание других культур, способов самовыражения и проявления человеческой индивидуальности, стремится к пониманию мотивов поступков других людей. <i>Пресекает грубость в отношениях с людьми.</i>	Уважительно относится к проявлениям человеческой индивидуальности, но не требует этих качеств от других.	Не всегда проявляет корректность в отношениях с людьми, бывает груб.	Недоброжелателен, груб, пренебрежителен, высокомерен с товарищами и людьми, старше его по возрасту.

*Курсивом выделены особые признаки, отличающие качества личности ребенка, претендующего на высшую оценку по трёхбалльной системе.

Вводная диагностика обр. программа «Развитие специальных физических данных в области хореографии».

№	Ф.И.О.	Критерии оценки					баллы	%	уровень
		Физическая активность, выносливость	Гибкость подвижность	Координация	Выворотность	Прыгучесть			
1.		1	2	3	3	3	12	80	в
2.									

3- высокий уровень(70-100%)

2-средний (40-70%)

1-низкий (ниже 40%)

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

На 1-й учебный год

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	Традиционная	2	Вводное занятие	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
2.	Сентябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика Структура опорно-двигательного аппарата	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
3.	Сентябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
4.	Сентябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
5.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
6.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
7.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
8.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
9.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
10.	Ноябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
11.	Ноябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
12.	Ноябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
13.	Ноябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
14.	Декабрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
15.	Декабрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
16.	Декабрь	Традиционная	2	Стретчинг. Правила выполнения упражнений	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
17.	Декабрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
18.	Январь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
19.	Январь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
20.	Январь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
21.	Февраль	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
22.	Февраль	Традиционная	2	Акробатика. Правила выполнения упражнений	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
23.	Февраль	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
24.	Февраль	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
25.	Март	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение

26.	Март	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
27.	Март	Традиционная	2	Подготовка и восстановление мышц после выступления	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
28.	Март	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
29.	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
30.	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на расслабление мышц	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
31.	Апрель	Традиционная	2	Что такое дыхание? Диафрагма – дыхательная мышца. Залог, правильного дыхания.	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
32.	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на выработку правильного дыхания при физических нагрузках	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
33.	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на выработку правильного дыхания при физических нагрузках	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
34.	Май	Традиционная	2	Растяжка с акцентом на дыхание	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
35.	Май	Традиционная	2	Зачетное занятие Проверка ЗУН	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
36.	Май	Традиционная	2	Итоговое занятие	ДДТ «Дриада»	Открытый урок

На 2-й учебный год

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	Традиционная	3	Вводное занятие Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
2.	Сентябрь	Традиционная	3	Партерная гимнастика Структура опорно-двигательного аппарата	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
3.	Сентябрь	Традиционная	3	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
4.	Сентябрь	Традиционная	3	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
5.	Октябрь	Традиционная	3	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
6.	Октябрь	Традиционная	3	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
7.	Октябрь	Традиционная	3	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
8.	Октябрь	Традиционная	3	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
9.	Октябрь	Традиционная	3	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
10.	Ноябрь	Традиционная	3	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
11.	Ноябрь	Традиционная	3	Стретчинг. Правила выполнения упражнений	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
12.	Ноябрь	Традиционная	3	Стретчинг.	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
13.	Ноябрь	Традиционная	3	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение

14.	Декабрь	Традиционная	3	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
15.	Декабрь	Традиционная	3	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
16.	Декабрь	Традиционная	3	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдени
17.	Декабрь	Традиционная	3	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
18.	Январь	Традиционная	3	Акробатика. Правила выполнения упражнений	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
19.	Январь	Традиционная	3	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
20.	Январь	Традиционная	3	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
21.	Февраль	Традиционная	3	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
22.	Февраль	Традиционная	3	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
23.	Февраль	Традиционная	3	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
24.	Февраль	Традиционная	3	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
25.	Март	Традиционная	3	Подготовка и восстановление мышц после выступления	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
26.	Март	Традиционная	3	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
27.	Март	Традиционная	3	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
28.	Март	Традиционная	3	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
29.	Апрель	Традиционная	3	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
30.	Апрель	Традиционная	3	Упражнения на расслабление мышц	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
31.	Апрель	Традиционная	3	Что такое дыхание? Диафрагма – дыхательная мышца. Залог, правильного дыхания.	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
32.	Апрель	Традиционная	3	Упражнения на выработку правильного дыхания при физических нагрузках	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
33.	Апрель	Традиционная	3	Упражнения на выработку правильного дыхания при физических нагрузках	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
34.	Май	Традиционная	3	Растяжка с акцентом на дыхание	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
35.	Май	Традиционная	3	Зачетное занятие Проверка ЗУН	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
36.	Май	Традиционная	3	Зачетное занятие Итоговое занятие	ДДТ «Дриада»	Открытый урок

На 3-й учебный год

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	Традиционная	3	Вводное занятие Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
2.	Сентябрь	Традиционная	3	Партерная гимнастика Структура опорно-двигательного аппарата	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
3.	Сентябрь	Традиционная	3	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
4.	Сентябрь	Традиционная	3	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
5.	Октябрь	Традиционная	3	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
6.	Октябрь	Традиционная	3	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
7.	Октябрь	Традиционная	3	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
8.	Октябрь	Традиционная	3	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
9.	Октябрь	Традиционная	3	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
10.	Ноябрь	Традиционная	3	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
11.	Ноябрь	Традиционная	3	Стретчинг. Правила выполнения упражнений	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
12.	Ноябрь	Традиционная	3	Стретчинг.	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
13.	Ноябрь	Традиционная	3	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
14.	Декабрь	Традиционная	3	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
15.	Декабрь	Традиционная	3	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
16.	Декабрь	Традиционная	3	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
17.	Декабрь	Традиционная	3	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
18.	Январь	Традиционная	3	Акробатика. Правила выполнения упражнений	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
19.	Январь	Традиционная	3	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
20.	Январь	Традиционная	3	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
21.	Февраль	Традиционная	3	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
22.	Февраль	Традиционная	3	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
23.	Февраль	Традиционная	3	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
24.	Февраль	Традиционная	3	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
25.	Март	Традиционная	3	Подготовка и восстановление мышц после выступления	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
26.	Март	Традиционная	3	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
27.	Март	Традиционная	3	Упражнения на подготовку мышц к	ДДТ «Дриада»	Наблюдение

				физическим нагрузкам		
28.	Март	Традиционная	3	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
29.	Апрель	Традиционная	3	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
30.	Апрель	Традиционная	3	Упражнения на расслабление мышц	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
31.	Апрель	Традиционная	3	Что такое дыхание? Диафрагма – дыхательная мышца. Залог, правильного дыхания.	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
32.	Апрель	Традиционная	3	Упражнения на выработку правильного дыхания при физических нагрузках	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
33.	Апрель	Традиционная	3	Упражнения на выработку правильного дыхания при физических нагрузках	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
34.	Май	Традиционная	3	Растяжка с акцентом на дыхание	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
35.	Май	Традиционная	3	Зачетное занятие Проверка ЗУН	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
36.	Май	Традиционная	3	Зачетное занятие Итоговое занятие	ДДТ «Дриада»	Открытый урок

На 4-й учебный год

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	Традиционная	3	Вводное занятие Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
2.	Сентябрь	Традиционная	3	Партерная гимнастика Структура опорно-двигательного аппарата	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
3.	Сентябрь	Традиционная	3	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
4.	Сентябрь	Традиционная	3	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
5.	Октябрь	Традиционная	3	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
6.	Октябрь	Традиционная	3	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
7.	Октябрь	Традиционная	3	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
8.	Октябрь	Традиционная	3	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
9.	Октябрь	Традиционная	3	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
10.	Ноябрь	Традиционная	3	Стретчинг. Правила выполнения упражнений	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
11.	Ноябрь	Традиционная	3	Стретчинг.	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
12.	Ноябрь	Традиционная	3	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
13.	Ноябрь	Традиционная	3	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение

14.	Декабрь	Традиционная	3	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
15.	Декабрь	Традиционная	3	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдени
16.	Декабрь	Традиционная	3	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
17.	Декабрь	Традиционная	3	Акробатика. Правила выполнения упражнений	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
18.	Январь	Традиционная	3	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
19.	Январь	Традиционная	3	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
20.	Январь	Традиционная	3	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
21.	Февраль	Традиционная	3	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
22.	Февраль	Традиционная	3	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
23.	Февраль	Традиционная	3	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
24.	Февраль	Традиционная	3	Подготовка и восстановление мышц после выступления	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
25.	Март	Традиционная	3	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
26.	Март	Традиционная	3	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
27.	Март	Традиционная	3	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
28.	Март	Традиционная	3	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
29.	Апрель	Традиционная	3	Упражнения на расслабление мышц	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
30.	Апрель	Традиционная	3	Упражнения на расслабление мышц	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
31.	Апрель	Традиционная	3	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам. Залог, правильного дыхания.	ДДТ «Дриада»	Наблюдение Беседа
32.	Апрель	Традиционная	3	Упражнения на выработку правильного дыхания при физических нагрузках	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
33.	Апрель	Традиционная	3	Упражнения на выработку правильного дыхания при физических нагрузках	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
34.	Май	Традиционная	3	Растяжка с акцентом на дыхание	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
35.	Май	Традиционная	3	Зачетное занятие Проверка ЗУН	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
36.	Май	Традиционная	3	Зачетное занятие Проверка ЗУН Итоговое занятие	ДДТ «Дриада»	Открытый урок

На 5-й учебный год

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	Традиционная	3	Вводное занятие Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
2.	Сентябрь	Традиционная	3	Партерная гимнастика Структура опорно-двигательного аппарата	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
3.	Сентябрь	Традиционная	3	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
4.	Сентябрь	Традиционная	3	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
5.	Октябрь	Традиционная	3	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
6.	Октябрь	Традиционная	3	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
7.	Октябрь	Традиционная	3	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
8.	Октябрь	Традиционная	3	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
9.	Октябрь	Традиционная	3	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
10.	Ноябрь	Традиционная	3	Стретчинг. Правила выполнения упражнений	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
11.	Ноябрь	Традиционная	3	Стретчинг.	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
12.	Ноябрь	Традиционная	3	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
13.	Ноябрь	Традиционная	3	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
14.	Декабрь	Традиционная	3	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
15.	Декабрь	Традиционная	3	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдени
16.	Декабрь	Традиционная	3	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
17.	Декабрь	Традиционная	3	Акробатика. Правила выполнения упражнений	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
18.	Январь	Традиционная	3	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
19.	Январь	Традиционная	3	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
20.	Январь	Традиционная	3	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
21.	Февраль	Традиционная	3	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
22.	Февраль	Традиционная	3	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
23.	Февраль	Традиционная	3	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
24.	Февраль	Традиционная	3	Подготовка и восстановление мышц после выступления	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
25.	Март	Традиционная	3	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
26.	Март	Традиционная	3	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение

27.	Март	Традиционная	3	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
28.	Март	Традиционная	3	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
29.	Апрель	Традиционная	3	Упражнения на расслабление мышц	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
30.	Апрель	Традиционная	3	Упражнения на расслабление мышц	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
31.	Апрель	Традиционная	3	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам. Залог, правильного дыхания.	ДДТ «Дриада»	Наблюдение Беседа
32.	Апрель	Традиционная	3	Упражнения на выработку правильного дыхания при физических нагрузках	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
33.	Апрель	Традиционная	3	Упражнения на выработку правильного дыхания при физических нагрузках	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
34.	Май	Традиционная	3	Растяжка с акцентом на дыхание	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
35.	Май	Традиционная	3	Зачетное занятие Проверка ЗУН	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
36.	Май	Традиционная	3	Зачетное занятие Проверка ЗУН Итоговое занятие	ДДТ «Дриада»	Открытый урок

На 6-й учебный год

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	Традиционная	3	Вводное занятие Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
2.	Сентябрь	Традиционная	3	Партерная гимнастика Структура опорно-двигательного аппарата	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
3.	Сентябрь	Традиционная	3	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
4.	Сентябрь	Традиционная	3	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
5.	Октябрь	Традиционная	3	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
6.	Октябрь	Традиционная	3	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
7.	Октябрь	Традиционная	3	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
8.	Октябрь	Традиционная	3	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
9.	Октябрь	Традиционная	3	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
10.	Ноябрь	Традиционная	3	Стретчинг. Правила выполнения упражнений	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
11.	Ноябрь	Традиционная	3	Стретчинг.	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
12.	Ноябрь	Традиционная	3	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение

13.	Ноябрь	Традиционная	3	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
14.	Декабрь	Традиционная	3	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
15.	Декабрь	Традиционная	3	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдени
16.	Декабрь	Традиционная	3	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
17.	Декабрь	Традиционная	3	Акробатика. Правила выполнения упражнений	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
18.	Январь	Традиционная	3	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
19.	Январь	Традиционная	3	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
20.	Январь	Традиционная	3	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
21.	Февраль	Традиционная	3	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
22.	Февраль	Традиционная	3	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
23.	Февраль	Традиционная	3	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
24.	Февраль	Традиционная	3	Подготовка и восстановление мышц после выступления	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
25.	Март	Традиционная	3	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
26.	Март	Традиционная	3	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
27.	Март	Традиционная	3	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
28.	Март	Традиционная	3	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
29.	Апрель	Традиционная	3	Упражнения на расслабление мышц	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
30.	Апрель	Традиционная	3	Упражнения на расслабление мышц	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
31.	Апрель	Традиционная	3	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам. Залог, правильного дыхания.	ДДТ «Дриада»	Наблюдение Беседа
32.	Апрель	Традиционная	3	Упражнения на выработку правильного дыхания при физических нагрузках	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
33.	Апрель	Традиционная	3	Упражнения на выработку правильного дыхания при физических нагрузках	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
34.	Май	Традиционная	3	Растяжка с акцентом на дыхание	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
35.	Май	Традиционная	3	Зачетное занятие Проверка ЗУН	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
36.	Май	Традиционная	3	Зачетное занятие Проверка ЗУН Итоговое занятие	ДДТ «Дриада»	Открытый урок

Воспитательная работа.

Главная цель воспитательной работы – воспитание духовно развитой личности с позитивным отношением к жизни и активной гражданской позицией средствами хореографии.

В соответствии с поставленной целью определены **задачи** программы воспитания:

- развивать индивидуальные творческие хореографические способности обучающихся, выявление и работа с одарёнными детьми;
- формировать гражданско-патриотические качества личности;
- воспитывать желание и стремление обучающихся к самопознанию, самовоспитанию, самосовершенствованию;
- формировать культуру здоровья;
- воспитывать позитивное отношение к себе, развивать Я-концепцию, нравственные качества личности;
- воспитывать чувство уважения к родителям, семье;
- воспитывать уважение к другим людям, терпимость к чужому мнению, традициям, формировать умение вести диалог и готовность к сотрудничеству;
- воспитывать ответственность, самостоятельность, добросовестное отношение к учебной и трудовой деятельности;

Планируемые результаты:

- Духовное и физическое совершенствование, осознание прав и обязанностей перед государством и обществом.
- Формирование стойкой патриотической позиции.
- Формирование целостной, научно-обоснованной картины мира, приобщение к общечеловеческим ценностям.
- Воспитание потребности в духовном обогащении.
- Общее развитие личности, усвоение норм человеческого общения, чувственное восприятие мира.
- Воспитание уважения к труду, человеку труда.

Основные воспитательные мероприятия:

- посещение театров и музеев, выставок;
- участие в фестивалях, конкурсах, концертных программах;
- участие в мастер классах различного уровня;
- просмотр обучающимися тематических материалов и их обсуждение;
- тематические диспуты и беседы.

Работа с коллективом обучающихся:

- изучение психологических особенностей учащихся (наблюдение, индивидуальные и групповые собеседования с учащимися и родителями, анкетирование, мини исследования);
- посещение занятий по хореографии с программой наблюдения с последующим анализом на групповых и родительских собраниях;
- тематические занятия;
- ролевые, деловые, образовательные игры;
- экскурсии, воспитательные мероприятия внутри объединения и в учреждении;
- участие в концертных программах, фестивалях, конкурсах; викторинах, интеллектуальные марафоны;
- организация совместных праздников детей и родителей.

Работа с родителями:

- родительские собрания;
- ежегодные отчеты перед родителями и представителями общественности о результатах работы за год и ходе реализации Программы развития;

- открытые уроки и концертные мероприятия для родителей;
- мероприятия, организуемые и проводимые для родителей и жителей города;
- привлечение родителей к подготовке и проведению мероприятий.

Приоритетные направления в организации воспитательной работы:

Реализация образовательной, общеразвивающей программы невозможна без осуществления воспитательной работы с обучающимися. Воспитание нравственных качеств (трудолюбия, настойчивости, целеустремленности) происходит непосредственно в процессе обучения во время совместной деятельности.

Календарный план предполагает систематическое проведение мероприятий в рамках рабочей программы воспитания по следующим модулям:

- Гражданско-патриотическое воспитание: формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации, к своей малой Родине, формирование представлений о ценностях культурно-исторического наследия России, уважительного отношения к национальным героям и культурным представлениям российского народа.

- Духовно-нравственное воспитание формирует ценностные представления о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблеме нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и др. народов России.

- Художественно-эстетическое воспитание играет важную роль в формировании характера и нравственных качеств, а также в развитии хорошего вкуса и в поведении.

- Спортивно-оздоровительное, физическое воспитание содействует здоровому образу жизни.

- Трудовое и профориентационное воспитание формирует знания, представления о трудовой деятельности; выявляет технические способности и профессиональные направления обучающихся.

Содержание деятельности

№	Название мероприятий	Основное направление	Задачи	Сроки
1.	Беседа с родителями и воспитанниками о соблюдении санитарии, гигиены и внешнего вида на занятиях хореографией.	Работа с родителями	Формирование валеологических знаний у обучающихся и их родителей.	сентябрь
2.	Организационное занятие, посвящённое началу учебного года	Художественно-эстетическое	Формирование уважительного отношения к труду, человеку труда, сплочение коллектива, положительная стойкая мотивация к занятиям хореографией	сентябрь
3.	Участие в концертных мероприятиях различного уровня.	Гражданско-патриотическое		в течение года

4.	Обучение навыкам безопасной работы на занятиях хореографией. Приемы и упражнения, предупреждающие травмы на занятиях хореографией.	Спортивно-оздоровительное	Дисциплинированность, собранность. Формирование потребности бережного отношения к своему здоровью.	в течение года
5.	Инструктаж по Т.Б и П.П.Б	Спортивно-оздоровительное	Осознание собственной ответственности за своё здоровье и безопасность	сентябрь февраль
6.	Просмотр и обсуждение видеофильмов по хореографическому искусству.	Художественно-эстетическое, профориентационное	Формирование умения ценить и беречь прекрасное	в течение года
7.	Проведение праздников, посвященных знаменательным датам: «День первого танца», «Новый год» «Семейные посиделки», «Папа, мама, я - танцевальная семья»	Художественно-эстетическое; работа с родителями	Формирование адекватной самооценки, сплочение коллектива	декабрь март, апрель
8.	Конкурсные выступления и фестивальные программы (подготовка и участие)	Художественно-эстетическое, гражданско-патриотическое, профориентационное	Взаимовыручка, взаимопонимание, развитие мотивации и личностной успешности	в течение года
9.	Отработка движений на устранение физических недостатков тела, укреплению мышц и коррекции осанки.	Спортивно-оздоровительное	Формирование потребности в сохранении, укреплении здоровья.	в течение года
10	Посещение отчётных концертов коллективов области, участие в мастер классах.	Художественно-эстетическое, гражданско-патриотическое, профориентационное	Дружелюбие, толерантность, патриотизм, развитие мотивации.	в течение года

11	<p>Проведение бесед: «Мой друг, что значит дружить» Правила дорожного движения. Профилактика вредных привычек Здоровым быть здорово! История Снежногорска, Мурманской области.</p>	<p>Спортивно-оздоровительное, гражданско-патриотическое</p>	<p>Дружелюбие, толерантность, патриотизм, потребность в здоровом образе жизни</p>	<p>Сентябрь Февраль Март апрель</p>
12	<p>Профилактическая работа по предупреждению развития «вредных» привычек: - тематические беседы: «Здоровым быть модно», «Мы выбираем здоровье», «Ваше здоровье в ваших руках», «Путешествие в страну здоровья». - просмотр видеофильмов «Я свободен, а ты?», «Иллюзия свободы», «Недетский разговор на детской площадке» и др.</p>	<p>Спортивно-оздоровительное, гражданско-патриотическое, художественно-эстетическое</p>	<p>Потребность в здоровом образе жизни, формирование культуры здоровья Воспитание чувства коллективизма, товарищества. Воспитание у обучающихся потребности в сознательной дисциплине и культуре поведения; ответственности и исполнительности. Формирование морально-нравственных качеств.</p>	<p>Январь Апрель</p>