

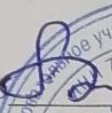
**муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей Дзержинского района»  
(МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей  
Дзержинского района»)**

СОГЛАСОВАНО

Методический совет

от «30» апреля 2026 г.

Протокол № 6

УТВЕРЖДЕНА  
Директор  М.В. Мирошникова  
Приказ № 01-07/472 от 28.05.2026 г.  
Принята на заседании Педагогического совета  
Протокол № 3 от «28» мая 2026 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«ОФП для обучающихся детского хореографического ансамбля «Ритм»**

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 6 - 8 лет

Автор-составитель:  
Ведерникова Екатерина Михайловна,  
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2026 г.

**Оглавление**

|    |                                                       |    |
|----|-------------------------------------------------------|----|
| 1  | Пояснительная записка                                 | 3  |
| 2  | Учебно-тематический план и календарный учебный график | 5  |
| 3  | Содержание программы                                  | 6  |
| 4. | Воспитательный модуль                                 | 8  |
| 5  | Предполагаемые результаты                             | 10 |
| 6  | Обеспечение программы                                 | 11 |
| 7  | Контрольно-измерительные материалы                    | 13 |
| 8  | Список информационных источников                      | 14 |
|    | Приложения                                            | 16 |

## 1. Пояснительная записка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Достижение успеха в искусстве хореографии требует от человека специальной физической подготовленности, включающей выносливость, быстроту и гибкость. Специфические позы, требующие статических усилий мышц спины и определённого режима работы мышц ног, силовая выносливость, скоростно-силовые движения указывают на необходимость силовой подготовленности танцоров.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«ОФП для обучающихся детского хореографического ансамбля «Ритм»** (далее - программа) имеет *физкультурно-спортивную направленность* и составлена на основе *нормативно-правовых документов*:

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р.;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года, ред. от 31.07.2020.

*Актуальность* программы определяется Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, в которой подчёркивается необходимость «развития мотивации подрастающего поколения к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом». *Актуальность* программы также определяется необходимостью организации занятости детей в летний период, когда снижается систематическая учебная нагрузка, но возрастают риски малоподвижного образа жизни. Для юных танцоров важно оставаться в хорошей спортивной форме во время летних каникул, чему и способствуют занятия по данной программе.

**Цель программы:** Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, развитие физических качеств обучающихся для успешного освоения танцевального искусства.

### Задачи:

#### *Обучающие:*

- формировать знания, умения, навыки по общей физической подготовке и здоровому образу жизни у обучающихся хореографическом ансамбле «Ритм»;
- овладевать техникой исполнения физических упражнений;
- учить выполнять различные тренировочные упражнения;

#### *Развивающие:*

- укреплять здоровье и развивать все органы и системы организма;
- развивать двигательные качества, имеющих основополагающее значение в хореографии;

- развивать скоростные, силовые качества, выносливость, гибкость и ловкость;
- развивать координацию движений;
- повышать общую физическую выносливость;

*Воспитательные:*

- воспитывать самостоятельность и инициативность;
- воспитывать позитивную мотивацию к познавательной, творческой и досуговой деятельности;
- воспитывать общую и двигательную культуру детей.

***Условия реализации программы***

Программа рассчитана на детей **6-8 лет** – обучающихся детского хореографического коллектива «Ритм» - первый год обучения.

Комплектование групп происходит на основе нормативных документов, в соответствии с Уставом учреждения и Санпинами.

Наполняемость групп: **12-20 человек.**

***Режим организации занятий***

Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа. Итого в год – **72 часа.** Форма занятия – групповая.

***Формы проведения занятий***

- *Занятие-практикум*, на нём происходит отработка практических навыков.
- *Занятие-игра* имеет определённые правила и служит для познания, отдыха и удовольствия; характеризуется моделированием жизненных процессов в условиях развивающейся ситуации. Проиграв определённую ситуацию, человек чувствует свои силы и возможности

***Виды здоровьесберегающих технологий, применяемые на занятиях***

- Технологии сохранения и стимулирования здоровья (ритмопластика, релаксация, подвижные игры и т.д.)
- Коррекционные технологии (воздействие цветом, воздействием музыкой, игротерапия).

## 2. Учебно-тематический план

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Названия разделов и тем</b>                       | <b>кол-во<br/>часов</b> | <b>теория</b> | <b>практик<br/>а</b> |
|------------------|------------------------------------------------------|-------------------------|---------------|----------------------|
| 1.               | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 2                       | 1             | 1                    |
| 2.               | Развитие силы                                        | 10                      | 2             | 8                    |
| 3.               | Развитие выносливости                                | 10                      | 2             | 8                    |
| 4.               | Развитие быстроты                                    | 12                      | 2             | 10                   |
| 5.               | Развитие координации                                 | 12                      | 2             | 10                   |
| 6.               | Развитие гибкости                                    | 12                      | 2             | 10                   |
| 7.               | Стретчинг                                            | 12                      | 2             | 10                   |
| 8.               | Итоговое занятие                                     | 2                       | 1             | 1                    |
|                  | <b>Итого</b>                                         | <b>72</b>               | <b>14</b>     | <b>58</b>            |

### Календарный учебный график

| <b>Срок<br/>реализации</b> | <b>Дата<br/>начала</b> | <b>Дата<br/>окончания</b> | <b>Число<br/>учебных<br/>занятий в<br/>неделю</b> | <b>Продолж-<br/>ть<br/>учебных<br/>занятий</b> | <b>Количество<br/>учебных<br/>недель</b> | <b>Количество<br/>часов</b> |
|----------------------------|------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------|
| 1 год                      | 1 сентября             | 31 мая                    | 1                                                 | 2                                              | 36                                       | 72                          |

### 3. Содержание программы

#### 1. Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности.

*Теория:* Знакомство с программой обучения. Правила поведения на занятиях и в различных чрезвычайных ситуациях.

*Практика:* Упражнения на закрепление правил поведения.

#### 2. Развитие силы

*Теория:* Понятие: сила, силовые способности. Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений). Силовые способности - это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

*Практика:*

- игры, требующие удержания внешних объектов (например, партнера в игре «Всадники»),
- игры с преодолением внешнего сопротивления (например, «Перетягивание каната»),
- игры с чередованием режимов напряжения различных мышечных групп (например, различные эстафеты с переноской грузов различного веса),
- физические упражнения:

Упражнения с весом внешних предметов: разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д. 2.

Упражнения, отягощенные весом собственного тела:

- упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, в висе);
- упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;
- ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки с возвышения 25-75 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх).

Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (например, силовая скамья, силовая станция).

Рывково-тормозные упражнения. Их особенность заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц-синергистов и мышц-антагонистов во время локальных и региональных упражнений с дополнительным отягощением и без них.

Статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения):

- в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры, удержания, поддержания, противодействия и т.п.);
- в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в самосопротивлении.

Дополнительные средства:

Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т.п.).

Упражнения с противодействием партнера

#### 3. Развитие выносливости

*Теория:* Понятие: выносливость, значение выносливости для танцоров, виды выносливости. Правила и техника исполнения упражнений.

*Практика:*

- прыжки со скакалкой в постоянном ровном темпе – по 2-5 минут в зависимости от уровня подготовки. Делаем 1-5 серий.
- интервальные прыжки со скакалкой: 1 минуту интенсивных прыжков чередуем с 1 минутой прыжков в спокойном темпе. Делаем 1-5 серий.
- спокойные прыжки в ровном темпе. Например, прыгаем на двух ногах, от 5 минут (для начинающих) до 10-15 минут (для подготовленных).

чередование разнообразных прыжков со спокойным низкоинтенсивным бегом. Например, прыжки на двух ногах, перепрыгивание с ноги на ногу, разножка (прыжок ноги врозь), выпады с выпрыгиванием и прочие. Прыгаем в течение 1 минуты, затем бежим 1 минуту. Всего – 10-30 минут в зависимости от подготовки

#### **4. Развитие быстроты**

*Теория:* Средства развития быстроты, значение быстроты в танцах. Техника исполнения упражнений.

*Практика:*

- Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей) быстроту реакции;
- Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей, например, спортивные подвижные игры, эстафеты, единоборства.
- Упражнения сопряженного воздействия на скоростные и все другие способности (скоростные и/силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость);
- Упражнения на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, спортивных играх и др.).

#### **5. Развитие координации**

*Теория:* Важность координации для танцора. Правила и техника выполнения упражнений на координацию.

*Практика:* Командные игры, например, «Пятнашки». Упражнения на развитие координации.

#### **6. Развитие гибкости.**

*Теория:* Понятие: «гибкость». Важность развития гибкости опорно-двигательного аппарата юного танцора.

*Практика:* Разминка в начале каждого занятия: бег 6-10 минут в непрерывном умеренном, темпе. После бега выполнение 6-8 специально подобранных упражнений для мышц туловища, верхних конечностей, рук и ног, по 10-15 раз каждое.

#### **7. Стретчинг**

*Теория:* Понятие: «стретчинг». Правила и техника выполнения упражнений на стретчинг.

*Практика:* Тематические игры на статичные растяжки мышц тела и суставно - связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывающие глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

#### **8. Итоговое занятие**

*Теория:* Повторение правил выполнения упражнений.

*Практика:* Игра – соревнование «*Мозаика*» (см. Приложение 1).

#### 4. Воспитательный модуль

Дополнительное образование сегодня – это необходимое звено в воспитании многогранной личности, органично и естественно сочетающее в себе процессы обучения ребенка конкретной прикладной деятельности и разностороннего воспитания. Организации дополнительного образования обладают существенным воспитательным потенциалом и благоприятными условиями для поддержки творческих устремлений детей в самопознании, самоопределении, самореализации и самоутверждении.

Общей целью воспитания в МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей Дзержинского района» является приобщение обучающихся к российским традиционным духовно-нравственным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе, а также создание условий для гармоничного вхождения обучающихся в социальную и профессиональную среды.

Достижению поставленной общей цели воспитания будут служить следующие задачи:

- формировать у обучающихся духовно-нравственные, гражданско-правовые ценности, чувство причастности и уважительного отношения к историко-культурному и природному наследию России и малой родины;
- формировать у обучающихся внутреннюю позицию личности по отношению к окружающей социальной действительности;
- формировать мотивацию к профессиональному самоопределению обучающихся, приобщению к социально-значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

Воспитательная работа в творческом объединении «Хореографический ансамбль «Ритм»» осуществляется по нескольким направлениям деятельности (духовно-нравственное, гражданско-патриотическое, экологическое), позволяющим охватить и развить все аспекты личности обучающихся. Воспитательная деятельность, органично вплетенная в процесс обучения, позволяет суммировать полученные знания, умения, навыки и ориентировать личность ребенка на творческое саморазвитие и нравственное самосовершенствование.

Система общих воспитательных дел и мероприятий включает в себя:

- массовые мероприятия учебного характера (к ним относятся итоговые, отчетные, открытые занятия, участие в конкурсах и т.д.);
- массовые мероприятия воспитательно-развивающего характера (тематические праздники, календарные праздники, юбилейные мероприятия и др.);
- социальные акции и проекты;
- экскурсии и выходы в театры и музеи
- профориентационные мероприятия (дни открытых дверей, встречи с выпускниками).

#### Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Название мероприятия                                    | Дата проведения    | Место проведения                                                     |
|-------|---------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 1     | Инструктажи о правилах поведения и технике безопасности | (сентябрь, январь) | МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей Дзержинского района» |
| 2     | Участие в массовых мероприятиях разного уровня          | согласно графику   | МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей                      |

|   |                                                                                                                                  |                    |                                                                                                      |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                  |                    | Дзержинского района»                                                                                 |
| 3 | Участие в создании поздравлений к праздникам (День учителя, День матери, Новый год, 23 февраля, 8 марта, 9 мая и т.д.)           | согласно календарю | МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей Дзержинского района»                                 |
| 4 | Праздниках, акциях                                                                                                               | согласно графику   | МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей Дзержинского района», другие организации и ведомства |
| 5 | Проведение в творческом объединении воспитательных мероприятий (День матери, 8 марта, 23 февраля, Новогодние мероприятия и т.д.) | согласно календарю | МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей Дзержинского района»                                 |
| 6 | Организация открытых занятий в детском объединении                                                                               | май                | МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей Дзержинского района»                                 |

## **5. Предполагаемые результаты**

### ***Ожидаемые результаты освоения программы***

#### ***Обучающие результаты:***

По окончании обучения по данной образовательной программе дети должны:

#### ***Знать:***

- Основы здорового образа жизни;
- Упражнения, развивающие основные физические качества как ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;

#### ***Уметь:***

- Демонстрировать и правильно исполнять определенные упражнения общей физической подготовки и комментировать его;

#### ***Владеть:***

- Техникou выполнения общих физических упражнений.

#### ***Развивающие результаты:***

- Ловкость, гибкость, сила и выносливость в соответствии с возрастом;
- Логическое, пространственное и ассоциативное мышление;
- Творческое отношение к занятиям.

#### ***Воспитательные результаты:***

- Дисциплинированность и внимательность на занятии;
- Дружелюбность в отношении друг к другу.

## 6. Обеспечение программы

### *Типы занятий*

Основной формой реализации дополнительной общеобразовательной программы является учебное занятие. Занятия ОФП делятся на несколько *типов*:

#### 1. *Обучающие занятия.*

На обучающих занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и

разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения, проводится наглядный показ. На занятии может быть введено не более 2-3 комбинаций.

#### 2. *Закрепляющие занятия.*

Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторях выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других или идет соревнование – игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

#### 3. *Итоговые занятия.*

Дети практически самостоятельно, без подсказки должны уметь выполнять все заученные движения и физические упражнения.

### *Методы обучения*

В данной программе применяются как традиционные так и новые методы обучения.

Методы *наглядного восприятия* способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению обучающимися материала, повышению интереса к изучаемым упражнениям. К ним можно отнести показ упражнений, демонстрацию плакатов, видеофильмов, рисунков, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

*Словесный метод* – универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи, раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы хореографической грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приемов использования словесного метода: рассказ, беседа, объяснения, обсуждение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

*Практические методы* основаны на активной деятельности самих детей. Это метод целостного освоения упражнений, движений, метод обучения посредством дробления их, а также игровой метод.

*Игровой метод* обучения используют при проведении музыкально-ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества детей между собой и повышении ответственности каждого за достижение определенного результата. Игровой метод повышает эмоциональность обучения и применяется на всех трех ступенях обучения.

Наиболее эффективным методом развития координации является игровой метод с дополнительными заданиями и без них. Игровой метод с дополнительными заданиями предусматривает выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями. Например, при проведении игры «Пятнашки» ставится задача, как можно больше детей «запятнать» за 3 мин, или «запятнать» с помощью волейбольного мяча, или «запятнать» в определенном участке тела.

Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи обучающийся должен решать самостоятельно, опираясь на

собственный анализ сложившейся ситуации.

*Игровой стретчинг* – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов. Занятие проводится в виде тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

***Наглядно-дидактическое обеспечение:***

- картины, иллюстраций с изображением танцоров, танцевальных элементов, костюмов;
- видеозаписи танцевальных номеров, концертов.

**Материально-техническое обеспечение:**

- наличие танцевального зала;
- оборудование зала: станки, зеркала, раздевалка, костюмерная;
- техническое оснащение: музыкальный центр, фортепиано, диски с фонограммами, скакалки, гимнастические коврики, мячи; гимнастическая скамейка;
- гимнастическая скамейка.

## 7. Контрольно-измерительные материалы

### Способы отслеживания результатов

*Педагогический контроль* предполагает такие виды, как: систематический, периодический, промежуточный, итоговой годовой.

*Систематический контроль* (по итогам занятия) осуществляется для выявления уровня освоения материала, при этом объектом контроля являются правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки, *формами* контроля являются просмотр, анализ выполненного задания. По итогам занятия выставляются оценки по пятибалльной шкале. Оценки фиксируются в дневниках обучающихся.

*Периодический контроль* проводится по окончанию темы, здесь решается такая же задача – проверить, как освоена тема, внимание обращается кроме правильности исполнения, техничности, активности, уровня физической нагрузки еще и знания теоретической и практической части, этот вид контроля также выставляется зачет, добавляется анализ усвоения теоретического и практического материала (вслух проговаривается обучающемуся).

*Промежуточный контроль* осуществляется по итогам первого полугодия в ноябрь, задачами являются выявить уровень освоения учащимися программы за год, определить изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. Оценивается правильность исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части. *Форма контроля* – анализ, самоанализ которые осуществляются в ходе открытого контрольного урока.

*Итоговой годовой контроль* проходит в конце учебного года (апрель – май) служит для выявления уровня освоения учащимися программы за год, изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. В ходе итогового годового контроля оценивается: правильность исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части; творческий подход. *Формой контроля* является освоение и правильное выполнение основных физических упражнений.

### Формы подведения итогов

- зачетное занятие;

### Критерии оценок

Критерием оценок являются требования к уровню выполнения учащимися комплекса упражнений по ОФП.

| Оценка          | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Высокий уровень | технически качественное и осмысленное исполнение упражнений ОФП, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения                                                                                                                                |
| Средний уровень | отметка отражает грамотное исполнение упражнений ОФП с небольшими недочетами (в техническом плане)                                                                                                                                                   |
| Низкий уровень  | исполнение упражнений ОФП с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д. |

## 8. Список литературы

### 8.1. Нормативно-правовые документы

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р. с изменениями от 01.07.2025 года №1745-р [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://static.government.ru/media/files/3f1gkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf>
2. Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. постановлением Правительства области от 17.07.2018 года № 527-п. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.gcro.ru/pfdo-doc> (официальный сайт МОУ «ГЦРО») с изменениями от 24.10.2024 № 1081-п
3. Письмо Министерства просвещения РФ от 29 сентября 2023 года №АБ-3935/06 «О методических рекомендациях (с методическими рекомендациями по формированию обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей» [Электронный ресурс] – Режим доступа: [https://rmc.dm-centre.ru/wp-content/uploads/2025/04/ab-3935\\_06-29.09.2023-metodreki-po-obnovleniyu-soderzhaniya-dop\\_1.pdf](https://rmc.dm-centre.ru/wp-content/uploads/2025/04/ab-3935_06-29.09.2023-metodreki-po-obnovleniyu-soderzhaniya-dop_1.pdf)
4. План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года. Утверждён распоряжением правительства РФ от 23.01. 2021 №122-р (в редакции Распоряжения Правительства РФ от 12.05.2025 №1547-р) [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://static.government.ru/media/files/3WkqE4GAwQXaIGxpAipFLmqCYZ361Kj0.pdf>
5. Положение о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Ярославле, утв. постановлением мэрии города Ярославля от 11.04.2019 года № 428. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [https://yarlad.edu.yar.ru/dokumenti/polozh\\_pers\\_dop\\_obr.pdf](https://yarlad.edu.yar.ru/dokumenti/polozh_pers_dop_obr.pdf).
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/> (информационно-правовой портал «Гарант»)
7. Разработка и реализация раздела о воспитании в составе ДОП: методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://knmc.centerstart.ru/sites/knmc.centerstart.ru/files/vmk/Методические\\_рекомендации\\_Института\\_воспитания.pdf](https://knmc.centerstart.ru/sites/knmc.centerstart.ru/files/vmk/Методические_рекомендации_Института_воспитания.pdf)
8. Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/>
9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года (17.12.2024г.) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://dou26kirov.gosuslugi.ru/netcat\\_files/8/53/proekt\\_Strategii\\_razvitiya\\_vospitaniya\\_v\\_RF\\_do\\_2030\\_goda.pdf](https://dou26kirov.gosuslugi.ru/netcat_files/8/53/proekt_Strategii_razvitiya_vospitaniya_v_RF_do_2030_goda.pdf)
10. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. Распоряжение правительства РФ от. 24.11.2020 г. № 3081-р. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://storage.minsport.gov.ru/cms-uploads/cms/Aktualnaya\\_Strategiya\\_sporta\\_do\\_2030\\_goda\\_b7b1cb62e1.pdf](https://storage.minsport.gov.ru/cms-uploads/cms/Aktualnaya_Strategiya_sporta_do_2030_goda_b7b1cb62e1.pdf)
11. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (ред. от 23.05.2025г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2024) – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://nrsa.ru/upload/pages/abitur/bak/Fed\\_zak\\_N\\_273.pdf](https://nrsa.ru/upload/pages/abitur/bak/Fed_zak_N_273.pdf)

### 8.2. Литература по предмету

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – М., 1964.

2. Барышникова Т. Азбука хореографии – М.: Айрис Пресс, 2000.
3. Богаткова Л.Н. Танцы разных народов. – М., 1958.
4. Боголюбская М.С. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах: Методические рекомендации. – М., 1982.
5. Бондаренко Л. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях. – Киев: Музична Украина, 1985.
6. Ваганова Н. Я. Основы классического танца – СПб, 2000.
7. Гущина Т.Н. Знакомьтесь: педагогическая студия // Внешкольник. – Ярославль. – 1996. – № 2. – Стр.15.
8. Журкина А.Я. Воспитательный потенциал дополнительного образования // Дополнительное образование. – 2000. - № 9.
9. Историко-бытовой танец. Методика его преподавания: Сборник тестовых заданий – Самара, 2004.
10. Игры: обучение, тренинг, досуг /Под ред. В.В. Петрушинского. – М.: Новая школа, 1994.
11. Константиновский В.С. Мир танца. – М.: Молодая гвардия, 1973.
12. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. – Л., 1994.
13. Кудрявцева Н.Ю. Дополнительная образовательная программа Образцового ансамбля танца «Надежда». С любовью к России: возрастной состав обучающихся 7 лет: срок реализации 7 лет, Муниципальное Образовательное учреждение дополнительного Образования детей Дом дет. Творчества. – М.: Век информ., 2013. – 88с.
13. Ляшко Т.В. Развивающие технологии в дополнительном образовании // Дополнительные образования. – 2000. - № 2.
14. Мирный В. И. хореографическая композиция. – Самара, 2003.
15. Настюков Г.А. Сюжетный танец. – М.: Из-во ВЦСПС, 1960.
16. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. – М.: Издательство «ГИТИС», 2000.
17. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Тера спорт, 2000.
18. Руднева С.Э. Музыкальное движение: Методическое пособие. – М., 1972.
19. Сборник авторских образовательных программ – лауреатов III Всероссийского конкурса (для системы дополнительного образования детей) /Сост. А.К.Бруднов, А.В.Егорова, А.А.Коц. – М., 1999.
20. Сидоров В. Современный танец. – М.: Первина, 1992.
21. Ткаченко Т.С. Народный танец. – М., 1975.
22. Устинова Т.А. Избранные русские народные танцы. – М., 1996.
23. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб: «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2003.
24. Хуторской А. В. Как обучать творчеству? //Дополнительное образование. – 2001. - № 1.
25. Шамина Л. Работа с самодеятельным коллективом. – М.: Музыка, 1983.
26. Шершнева В.Г. От ритмики к танцу. / Издательский дом «Один из лучших». – Москва, 2008.

## Приложения

### Приложение 1

Игра – соревнование «*Мозаика*» является итоговым занятием после разучивания стретчинг-упражнений.

1. Встать прямо, ноги немного расставить и слегка согнуть в коленях. Сначала поднять вверх одну руку и потянуться за воображаемым предметом. Затем руку свободно «уронить» вниз. То же самое выполнить другой рукой. Голова чуть запрокинута. Повторить упражнение 6 раз.
2. Встать прямо, ноги на ширине плеч, левая рука на поясе. Правой рукой обхватить голову и наклонить ее вправо. Зафиксировать это положение 10-20 секунд. Отдохнуть 10 секунд. Повторить 8 раз для каждой руки.
3. Стать спиной к стене, опираясь ладонями о стену. Медленно присесть, скользя пальцами по стене. Следить за тем, чтобы спина оставалась прямой. Фиксировать эту позу 10-20 секунд. Повторить 4-6 раз.
4. Сделать выпад вперед, на правую ногу, левую отвести в сторону, за правую. Левая рука - за головой, правая - в сторону. Медленно наклониться вправо. Зафиксировать наклон 20-30 секунд. Отдохнуть 20-30 секунд. Повторить 3-4 раза в каждую сторону
5. Сесть, развести ноги, ладони на затылке. Наклонить верх туловища вперед, медленно потянуться к правому колену. Медленно вернуться в исходное положение, затем потянуться к левому колену. Повторить 6-8 раз
6. Сесть, скрестить ноги. Надавить руками на подбородок и одновременно напрячь мышцы шеи, сопротивляясь давлению рук. Фиксировать это положение 20-30 секунд. Отдохнуть 20-30 секунд. Повторить упражнение 6-8 раз.
7. Сесть, ноги согнуты под прямым углом, колени слегка разведены, стопы параллельны друг другу. Наклонить туловище вперед и обхватить голени с внутренней стороны, положив кисти на ступни. Подтянуть руки на себя и удерживать это положение 20-30 секунд. Повторить упражнение 6-8 раз.
8. Встать на четвереньки, руки выпрямить. Затем вытянуть правую руку вперед и левую ногу назад до горизонтального положения и хорошо потянуться. Повторить левой рукой и правой ногой. Повторить упражнение 5-7 раз.
9. Лечь на спину, руки раскинуть, ноги максимально выпрямлены. Медленно поднять правую ногу до прямого угла, вытянуть ее, а затем опустить влево, касаясь пола. Голову при этом повернуть направо. Выполняя движения в обратном порядке, вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 5 раз каждой ногой.
10. Лечь на спину, руки и ноги прямые. Поднять ноги к голове, обхватить руками стопы и удерживать их 20-30 секунд. Вернуться в исходное положение, отдохнуть 10-15 секунд. Повторить упражнение 6-8 раз.
11. Лечь на спину, поднять прямые сомкнутые ноги, медленно завести их за голову и коснуться ногами пола. Постарайтесь удержаться в этом положении какое-то время, чтобы восстановить легкое и естественное дыхание. Сядьте и очень медленно потянитесь. Делать упражнение 1 раз. Старайтесь сохранить позу 1 минуту.
12. Лечь на спину, руки в стороны. Согнуть ноги и опустить их вправо, не отрывая стоп от пола. Зафиксируйте это положение на 20-30 секунд. Отдохнуть 5-10 секунд. Повторить упражнение 6-8 раз.
13. Встать на четвереньки. Сесть на пятки, «уронить» голову между рук, округлить спину. Затем выпрямить туловище, оторвав руки от пола, и потянуться головой вверх. Тянуться, как кошечка! Повторить упражнение 5-7 раз.

14. И. п. — Сесть на корточки. Пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову. Чуть наклонить туловище. Медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони. Руки через стороны опустить вниз. Дыхание произвольное.
15. И. п. Сесть на пятки. Руки в упоре сзади, параллельно бокам. Пальцы рук обращены в противоположную от тела сторону. Выгнуть спину и откинуть голову назад. Прогнуться. Задержаться нужное время. Вернуться в И. п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное количество раз.
16. И. п. Встать на колени, руки сзади («полочкой»). Медленно наклониться назад, пока голова не коснется ног. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в и. п. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.
17. И. п. Лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. Плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время. Вернуться в И. п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.
18. И. п. Встать на колени, прямые руки поставить на пол на уровне плеч (четвереньки). Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая «кошечка»). Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая «кошечка»).
19. И. п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире, носки оттянуты. Руки соединить за спиной за локти («полочкой»). Поднять руки вверх (взмахнуть) и опустить вниз. Наклониться к правой ноге, стараться дотянуться двумя руками до носка. Вернуться в И. п. То же повторить в левую сторону. Вернуться в И. п.
20. И. п. Лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз. Не сгибая ног в коленях, сохраняя оттянутые носки, медленно поднять ноги в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться нужное количество времени. Медленно вернуться в И. п. Дыхание нормальное. Повторять нужное число раз.
21. И. п. Встать прямо. Ноги поставить чуть шире плеч. Руки развести в стороны на уровне плеч ладонями вниз. Медленно наклониться вправо, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой правой ноги, посмотрев на ладонь вытянутой вверх левой руки. Задержаться нужное время. Вернуться в И. п. Повторить все в левую сторону.
22. И. п. Лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. Руки в стороны; ладонями вниз. Поднять прямую правую ногу в вертикальное положение. Наклонить влево до касания пола, сохраняя угол в 90 градусов. Вернуться в вертикальное положение. Вернуться в И. п. То же проделать с другой ногой.
23. И. п. Сесть в позу прямого угла, руки в упоре за спиной. Согнуть ноги коленях, прикасаясь пятками к ягодицам. Поднять вверх правую прямую ногу, вытягивая носок. Правой рукой взять носок правой ноги. Задержаться нужное время. Вернуться в И. п.