

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

Принята на заседании  
Педагогического совета  
От «29» июня 2026 г.  
Протокол № 4

Утверждаю  
Директор МАОУ ДО МЭЦ  
М.А. Амбарцумян  
приказ 181-П от «30» июня 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
Гармония в гимнастике»

Уровень программы: базовый  
Срок реализации программы: 2 года (246 часов)  
Возрастная категория: 6 - 9 лет  
Состав группы: до 15 человек  
Форма обучения: очная  
Вид программы: модифицированная  
Программа реализуется на бюджетной основе  
ID-номер Программы в Навигаторе: 23301

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

Краснодар, 2026

| Содержание                                                                                                 |  |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------|
| Название раздела                                                                                           |  | Страницы |
| Введение                                                                                                   |  | 3        |
| <b>Раздел №1 «Комплекс основных характеристик образования: Объём, содержание и планируемые результаты»</b> |  | 3        |
| Пояснительная записка                                                                                      |  | 3        |
| Цель и задачи                                                                                              |  | 6        |
| Содержание программы                                                                                       |  | 8        |
| Учебный план                                                                                               |  | 8        |
| Содержание учебного плана                                                                                  |  | 9        |
| Планируемые результаты                                                                                     |  | 10       |
| <b>Раздел №2 «Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации»</b>           |  | 13       |
| Условия реализации программы                                                                               |  | 20       |
| Формы аттестации и оценочные материалы                                                                     |  | 20       |
| Методические материалы                                                                                     |  | 21       |
| Список литературы                                                                                          |  | 23       |
| Приложение                                                                                                 |  | 25       |

## **Введение**

Двадцатый век стал веком бурного развития спорта; в нем появились новые виды спорта, родство которых с искусством танца очевидно. В этих видах спорта были открыты новые возможности человеческой пластики благодаря использованию музыки и танцевальных движений; так искусство танца повлияло на развитие спорта. В свою очередь, спортивные открытия не остались незамеченными хореографами: техника современного танцовщика обогатилась новыми гимнастическими и акробатическими элементами. Таким образом, родственные связи между спортом и хореографией продолжают развиваться.

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание и планируемые результаты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гармония в гимнастике»**

#### **1.1. Пояснительная записка**

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

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»
3. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642 (ред. от 11.04.2022) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»
5. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 1 июля 2024 г. N 1734-р О Плане мероприятий по реализации в 2024-2026 г.г. Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей.
7. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 2 декабря 2019 г. N 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды»
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
12. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки от 18.12.2015 № 09-3242.
13. Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04.
14. Устав МАОУ ДО МЭЦ.

#### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Гармония в гимнастике" реализуется в физкультурно - спортивной направленности, является одной из дисциплин отделения хореографии. Разработана для гармоничного развития физических данных учащегося: коррекции хореографических данных учащихся, развития физической силы и выносливости. Программа включает в себя упражнения балетной гимнастики в неразрывной связи с музыкальным сопровождением.

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

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

#### **Педагогическая целесообразность программы**

Необходимость создания данной программы связана со спецификой работы МЭЦ. Направленность хореографического отделения как концертного коллектива обуславливает создание данной программы, содержание которой

позволяет качественно освоить учебный материал и не допустить эмоциональной и физической перегрузки учащихся.

**Отличительная особенность программы** состоит в том, что некоторые разделы программы изучаются более углубленно, в зависимости от индивидуальных природных данных каждого учащегося.

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

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

#### **Адресат программы**

В

о

з

р

а

с

т

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
уровня – 2 года. Общее количество часов, запланированных на весь период  
обучения – 246.

а

щ

#### **Форма и режим занятий**

и

Форма обучения по программе - очная.

х

Режим занятий:

с

1 год обучения - 2 учебных часа в неделю, 82 часа в год.

я

2 год обучения - 4 учебных часа в неделю, 164 часа в год.

Продолжительность учебного часа: 30 минут.

б

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

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

л

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

.

Основной формой образовательного процесса является групповое занятие с ярко выраженным индивидуальным подходом к каждому учащемуся. Занятие включает в себя часы теории и практики. Состав группы

р

и

н

и

м

а

одновозрастной, постоянный. Виды занятий предусматривают практические занятия, контрольные занятия, открытые занятия.

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

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

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

**Условия приема детей:** запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>

## **1.2. Цели и задачи**

**Цель** программы - развитие умственных и физических способностей, а также индивидуальных возможностей учащихся.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- укрепить опорно- двигательный аппарат;
- локально развить двигательные качества;
- формировать правильную осанку;
- подготовить мышцы, связки и суставы для классического экзерсиса;
- выработать навыки высокой культуры движений.

**Личностные:**

- развить у учащихся способность к самостоятельной и коллективной деятельности;
- развить такие качества как смелость, выносливость, ловкость;
- создать дружественную среду вокруг самоопределяющейся личности и условия общения.

**Метапредметные:**

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

Определение целей, задач и содержания программы основывается на таких важных принципах, как последовательность и доступность обучения,

опора на интерес, учет индивидуальных особенностей учащегося. Соблюдение этих принципов позволяет определить перспективы развития не только каждого воспитанника, но и танцевального коллектива в целом.

### **I год обучения**

**Цель** первого года обучения- развитие умственных и физических способностей учащихся; коррекция природных данных; развитие индивидуальных возможностей и способностей учащихся; привитие интереса к занятиям хореографией.

#### **Задачи 1 года обучения:**

##### **Образовательные:**

- овладеть умением точно исполнять движения в соответствии с музыкой;
- сформировать "мышечное чувство";
- познакомить учащихся с различными видами силовых упражнений;
- укрепить опорно- двигательный аппарат;
- сформировать правильную осанку.

##### **Личностные:**

- развить у учащихся способность к самостоятельной и коллективной деятельности;
- развить такие качества как смелость, выносливость, ловкость;
- формировать любовь к труду, воспитать усидчивость и терпение вследствие выполнения физических упражнений;
- воспитать и привить потребность к занятиям физической культурой и спортом.

##### **Метапредметные:**

- сформировать мотивацию к занятиям хореографией,
- воспитать потребность в самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, собранности, дисциплины, усидчивости и трудолюбия;
- укрепить здоровье учащегося, закаливание организма.

### **Планируемые результаты 1 год обучения**

##### **Образовательные:**

- разовьется познавательный интерес;
- овладеют умением точно исполнять движения в соответствии с музыкой;
- сформируется "мышечное чувство";
- получают развитие индивидуальные возможности;
- познакомятся с различными видами силовых упражнений;
- начнут формироваться двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности.

##### **Личностные:**

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

##### **Метапредметные:**

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

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план. 1 год обучения

| №<br>п/п | Название раздела, темы                                                          | Количество часов |        |          | Формы<br>аттестации<br>контроля |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------------|
|          |                                                                                 | Всего            | Теория | Практика |                                 |
|          | Вводное занятие.<br>Упражнения на<br>напряжение и<br>расслабление мышц          | 2                | 1      | 1        | контрольное<br>занятие          |
|          | Упражнения на<br>улучшение выворотности<br>ног.                                 | 4                | 1      | 3        | контрольное<br>занятие          |
|          | Упражнения для<br>улучшения подвижности<br>тазобедренного сустава.              | 8                | 2      | 6        | контрольное<br>занятие          |
|          | Упражнения по<br>исправлению<br>недостатков осанки.                             | 12               | 2      | 10       | открытое<br>занятие             |
|          | Упражнения на<br>улучшение гибкости<br>позвоночника.                            | 10               | 3      | 7        | контрольное<br>занятие          |
|          | Упражнения для<br>исправления асимметрии<br>лопаток.                            | 10               | 2      | 8        | контрольное<br>занятие          |
|          | Упражнения на<br>исправление Х-образных<br>ног.                                 | 10               | 4      | 6        | контрольное<br>занятие          |
|          | Упражнения на<br>исправление О-образных<br>ног.                                 | 10               | 3      | 7        | контрольное<br>занятие          |
|          | Упражнения для<br>развития и укрепления<br>мышечно-связочного<br>аппарата стоп. | 14               | 2      | 12       | контрольное<br>занятие          |
|          | Итоговое занятие                                                                | 2                | 1      | 1        | открытое<br>занятие             |
|          | Итого                                                                           |                  |        |          |                                 |

#### **1.4. Содержание учебно-тематического плана**

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

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

Практика: разучивание и выполнение упражнений на напряжение и расслабление мышц.

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

Теория: Понятие «выворотность ног», беседа о необходимости развития выворотности ног, значение выворотности в освоении хореографического искусства. Беседа о строении человека (что такое «скелет», значение скелета в жизни человека).

Практика: показ педагогом упражнений и выполнение задания обучающимися; выполнение упражнений на улучшение выворотности ног.

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

Теория: понятие «тазобедренный сустав», объяснение правильности выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений для улучшения подвижности тазобедренного сустава.

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

Теория: беседа с обучающимися о правильной осанке (понятие «осанка», виды отклонения от нормы); правила выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений (лежа на спине, на животе, сидя и стоя на коленях) при кифозе для укрепления глубоких мышц спины, растягивание и укрепление передних связок грудного отдела позвоночника, укрепление мышц, удерживающих лопатки в правильном положении, укрепление мышц, увеличивающих наклон тела вперед. При лордозе выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц - сгибателей и укрепление мышц - разгибателей тазобедренных суставов, растягивание задних связок нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника (растягивание мышц и связок спины, особенно поясничного отдела).

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

Практика: определение правильной осанки, отклонение от нормы (сколиоз), правила и выполнение упражнений для устранения бокового смещения оси позвоночника, нормализации положения головы, лопаток, упражнений, способствующие укреплению силы мышц живота, особенно косых.

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

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

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

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

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

Теория: беседа с обучающимися о том, что такое «связки» и почему нужно укреплять мышцы и связки стопы.

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

### **Тема 10: «Итоговое занятие».**

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

## **2год обучения**

**Цель** второго года обучения – развитие индивидуальных возможностей и творческих способностей учащихся; природных хореографических данных.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные:**

- сформировать правильную осанку;
- укрепить опорно- двигательный аппарат;
- развить двигательные качеств;
- подготовить мышцы, связки и суставы для классического и народного экзерсиса;
- выработать навыки высокой культуры движений.

#### **Личностные:**

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

#### **Метапредметные:**

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

## **Планируемые результаты**

### **Образовательные:**

- разовьется познавательный интерес;
- овладеют умением точно исполнять движения в соответствии с музыкой;
- сформируется "мышечное чувство";
- получат развитие индивидуальные возможности;
- познакомятся с новыми видами силовых упражнений;

-продолжат формироваться двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности.

**Личностные:**

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

**Метапредметные:**

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

**Содержание программы**  
**Учебный план. 2 год обучения**

| №<br>п/п | Название раздела, темы                                                 | Количество часов |        |          | Формы<br>аттестации<br>контроля |
|----------|------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------------|
|          |                                                                        | Всего            | Теория | Практика |                                 |
|          | Вводное занятие. Упражнения на напряжение и расслабление мышц          | 4                | 2      | 2        | контрольное занятие             |
|          | Упражнения на улучшение выворотности ног.                              | 4                | 2      | 2        | контрольное занятие             |
|          | Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава.           | 20               | 6      | 14       | открытое занятие                |
|          | Упражнения по исправлению недостатков осанки.                          | 13               | 2      | 11       | открытое занятие                |
|          | Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.                         | 8                | 2      | 6        | контрольное занятие             |
|          | Упражнения для исправления асимметрии лопаток.                         | 10               | 1      | 9        | контрольное занятие             |
|          | Упражнения на исправление Х-образных ног.                              | 16               | 2      | 14       | контрольное занятие             |
|          | Упражнения на исправление О-образных ног.                              | 2                | 1      | 1        | контрольное занятие             |
|          | Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп. | 5                | 1      | 4        | контрольное занятие             |
|          | Упражнения для развития танцевального шага.                            | 8                | 4      | 4        | контрольное занятие             |
|          | Подводящие к экзерсису упражнения.                                     | 70               | 5      | 65       | контрольное занятие             |
|          | Итоговое занятие                                                       | 4                | 2      | 2        | открытое занятие                |

|  |       |  |  |  |  |
|--|-------|--|--|--|--|
|  | Итого |  |  |  |  |
|--|-------|--|--|--|--|

## **Содержание учебно-тематического плана**

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

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

Практика: разучивание и выполнение упражнений на напряжение и расслабление мышц.

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

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

Практика: выполнение упражнений на улучшение выворотности ног.

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

Теория: понятие «тазобедренный сустав», объяснение правильности выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений для улучшения подвижности тазобедренного сустава.

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

Теория: беседа с учащимися о правильной осанке (понятие «осанка», виды отклонения от нормы); правила выполнения упражнений.

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

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

Теория: понятие «гибкость», правила выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений на улучшение гибкости позвоночника.

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

Практика: определение правильной осанки, отклонение от нормы (сколиоз), правила и выполнение упражнений для устранения бокового смещения оси позвоночника, нормализации положения головы, лопаток, упражнений, способствующие укреплению силы мышц живота, особенно косых.

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

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

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

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

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

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

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

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

Практика: выполнение упражнений для развития танцевального шага.

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

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

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

**Тема 12: «Итоговое занятие».**

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

**Раздел 2**

**Комплекс организационно-педагогических условий**

**Календарный учебный график**

**1 год обучения**

| №п/п | Дата | Тема занятия                                                  | Кол-во часов | Время проведения занятий | Форма занятий                      | Место проведения | Форма контроля                    |
|------|------|---------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------|------------------------------------|------------------|-----------------------------------|
| 1.   |      | Вводное занятие. Упражнения на напряжение и расслабление мышц | 2            | 60 минут                 | Лекция-диалог; Практическая работа | Каб. №           | Беседа; Педагогическое наблюдение |
| 2.   |      | Упражнения на улучшение выворотности ног.                     | 2            | 60 минут                 | Практическая работа                | Каб. №           | педагогическое наблюдение         |
| 3.   |      | Упражнения на улучшение выворотности ног.                     | 2            | 60 минут                 | Практическая работа                | Каб. №           | педагогическое наблюдение         |
| 4.   |      | Упражнения на улучшение выворотности ног.                     | 2            | 60 минут                 | Практическая работа                | Каб. №           | педагогическое наблюдение         |
| 5.   |      | Упражнения на улучшение выворотности ног.                     | 2            | 60 минут                 | Практическая работа                | Каб. №           | педагогическое наблюдение         |

|    |  |                                                              |   |          |                     |        |                           |
|----|--|--------------------------------------------------------------|---|----------|---------------------|--------|---------------------------|
|    |  |                                                              |   |          |                     |        | ческое<br>наблюдение      |
| 6. |  | Упражнения на улучшение выворотности ног.                    | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 7. |  | Упражнения на улучшение выворотности ног.                    | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 8. |  | Упражнения на улучшение выворотности ног.                    | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 9. |  | Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава. | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 10 |  | Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава. | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 11 |  | Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава. | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 12 |  | Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава. | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 13 |  | Упражнения по исправлению недостатков осанки.                | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 14 |  | Упражнения по исправлению недостатков осанки.                | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 15 |  | Упражнения по исправлению недостатков осанки.                | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 16 |  | Упражнения по исправлению недостатков осанки.                | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 17 |  | Упражнения по исправлению недостатков осанки.                | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |

|    |  |                                                |   |          |                     |        |                           |
|----|--|------------------------------------------------|---|----------|---------------------|--------|---------------------------|
| 18 |  | Упражнения по исправлению недостатков осанки.  | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 19 |  | Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 20 |  | Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 21 |  | Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 22 |  | Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 23 |  | Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 24 |  | Упражнения для исправления асимметрии лопаток. | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 25 |  | Упражнения для исправления асимметрии лопаток. | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 26 |  | Упражнения на исправление Х-образных ног.      | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 27 |  | Упражнения на исправление Х-образных ног.      | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 28 |  | Упражнения на исправление О-образных ног.      | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 29 |  | Упражнения на исправление О-образных ног.      | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 30 |  | Упражнения для развития и укрепления           | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |

|    |  |                                                                        |   |          |                     |        |                           |
|----|--|------------------------------------------------------------------------|---|----------|---------------------|--------|---------------------------|
|    |  | мышечно-связочного аппарата стоп.                                      |   |          |                     |        | ческое наблюдение         |
| 31 |  | Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп. | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 32 |  | Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп. | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 33 |  | Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп. | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 34 |  | Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп. | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 35 |  | Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп. | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 36 |  | Итоговое занятие                                                       | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | Открытое занятие          |

## 2 год обучения

| №п/п | Дата | Тема занятия                                                  | Кол-во часов | Время проведения занятий | Форма занятий                      | Место проведения | Форма контроля                    |
|------|------|---------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------|------------------------------------|------------------|-----------------------------------|
| 1.   |      | Вводное занятие. Упражнения на напряжение и расслабление мышц | 2            | 60 минут                 | Лекция-диалог; Практическая работа | Каб. №           | Беседа; Педагогическое наблюдение |
| 2.   |      | Упражнения на улучшение выворотности ног.                     | 2            | 60 минут                 | Практическая работа                | Каб. №           | педагогическое наблюдение         |
| 3.   |      | Упражнения на улучшение выворотности ног.                     | 2            | 60 минут                 | Практическая работа                | Каб. №           | педагогическое наблюдение         |
| 4.   |      | Упражнения на улучшение выворотности ног.                     | 2            | 60 минут                 | Практическая работа                | Каб. №           | педагогическое наблюдение         |

|    |  |                                                              |   |          |                     |        |                           |
|----|--|--------------------------------------------------------------|---|----------|---------------------|--------|---------------------------|
| 5. |  | Упражнения на улучшение выворотности ног.                    | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 6. |  | Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава. | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 7. |  | Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава. | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 8. |  | Упражнения по исправлению недостатков осанки.                | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 9. |  | Упражнения по исправлению недостатков осанки.                | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 10 |  | Упражнения по исправлению недостатков осанки.                | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 11 |  | Упражнения по исправлению недостатков осанки.                | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 12 |  | Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.               | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 13 |  | Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.               | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 14 |  | Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.               | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 15 |  | Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.               | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 16 |  | Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.               | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 17 |  | Упражнения для исправления асимметрии лопаток.               | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |

|    |  |                                                                        |   |          |                     |        |                           |
|----|--|------------------------------------------------------------------------|---|----------|---------------------|--------|---------------------------|
|    |  |                                                                        |   |          |                     |        | ческое<br>наблюдение      |
| 18 |  | Упражнения для исправления асимметрии лопаток.                         | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 19 |  | Упражнения на исправление Х-образных ног.                              | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 20 |  | Упражнения на исправление О-образных ног.                              | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 21 |  | Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп. | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 22 |  | Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп. | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 23 |  | Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп. | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 24 |  | Упражнения для развития танцевального шага.                            | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 25 |  | Упражнения для развития танцевального шага.                            | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 26 |  | Упражнения для развития танцевального шага.                            | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 27 |  | Упражнения для развития танцевального шага.                            | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 28 |  | Подводящие к экзерсису упражнения.                                     | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 29 |  | Подводящие к экзерсису упражнения.                                     | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |

|    |  |                                    |   |          |                     |        |                           |
|----|--|------------------------------------|---|----------|---------------------|--------|---------------------------|
| 30 |  | Подводящие к экзерсису упражнения. | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 31 |  | Подводящие к экзерсису упражнения. | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 32 |  | Подводящие к экзерсису упражнения. | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 33 |  | Подводящие к экзерсису упражнения. | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 34 |  | Подводящие к экзерсису упражнения. | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 35 |  | Подводящие к экзерсису упражнения. | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | педагогическое наблюдение |
| 36 |  | Итоговое занятие                   | 2 | 60 минут | Практическая работа | Каб. № | Открытое занятие          |

**Даты начала и окончания учебных периодов/этапов** – учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 30 июня.

**Количество учебных недель** – программа предусматривает обучение в течение 41 недель.

**Продолжительность каникул** – в период осенних и весенних каникул в общеобразовательных учреждениях занятия по программе проводятся по расписанию; зимние и летние каникулы – в соответствии с утвержденным Годовым календарным графиком. В летний период возможна организация работы объединений по отдельной программе.

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

### **Раздел программы «Воспитание»**

к дополнительной общеобразовательной программе

### **«Гармония в гимнастике»**

#### **Пояснительная записка**

Согласно Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, целями развития дополнительного образования детей являются создание условий для самореализации и развития талантов детей, а также воспитание высоконравственной, гармонично

развитой и социально ответственной личности. Для достижения целей развития дополнительного образования детей необходимо решение множества задач, в том числе организация воспитательной деятельности на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей российского общества и государства, а также формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности.

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

Программа воспитания:

- предназначена для планирования и организации системной воспитательной деятельности в МАОУ ДО МЭЦ;
- реализуется в единстве урочной и внеурочной деятельности, осуществляемой совместно с семьёй и другими участниками образовательных отношений, социальными институтами воспитания;
- предусматривает приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения, принятым в российском обществе на основе российских базовых конституционных норм и ценностей;
- предусматривает историческое просвещение, формирование российской культурной и гражданской идентичности обучающихся.

### **Особенности организации воспитательного процесса**

Программа определяет тенденции развития образовательной среды МАОУ ДО МЭЦ (далее МЭЦ), которая позволяет учащимся познавать культурные традиции России как многонационального государства, усваивать традиционные духовные российские ценности и моральные нормы российского общества, обеспечивать дальнейшее жизни планирование как личности и гражданина России. Реализация идеи программы воспитания предполагает объединение педагогов, семей и социальных партнеров МЭЦ в совместную социально-педагогическую деятельность.

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации учащихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у учащихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам

Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Воспитательная деятельность в МЭЦ планируется и осуществляется на основе аксиологического, антропологического, культурно-исторического, системно-деятельностного, личностно-ориентированного подходов и с учётом принципов воспитания: гуманистической направленности воспитания, совместной деятельности детей и взрослых, следования нравственному примеру, безопасной жизнедеятельности, инклюзивности, возрастосообразности.

### **Цели и задачи**

**Основная цель** программы воспитания - развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

**Задачи** воспитания обучающихся в МЭЦ:

1. Усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
2. Формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
3. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных социальных отношений, применения полученных знаний;
4. Достижение личностных результатов освоения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:
  - осознание российской гражданской идентичности;
  - сформированность ценностей самостоятельности и инициативы;
  - готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению;
  - наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности;
  - сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

Программа воспитания МЭЦ реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности образовательной организации отражает

готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретать первоначальный опыт деятельности на их основе, в том числе в части:

1)гражданского воспитания, способствующего формированию российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры.

2)патриотического воспитания, основанного на воспитании любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности.

3) духовно-нравственного воспитания на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков.

4)эстетического воспитания, способствующего формированию эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства.

5)физического воспитания, ориентированного на формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия —развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.

6) трудового воспитания, основанного на воспитании уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности.

7)экологического воспитания, способствующего формированию экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды.

8)ценности научного познания, ориентированного на воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

Целевые ориентиры:

| Младший школьный возраст             | Старший школьный возраст |
|--------------------------------------|--------------------------|
| Гражданско-патриотическое воспитание |                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине — России, её территории, расположении;</li> <li>● сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам;</li> <li>● понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины — России, Российского государства;</li> <li>● понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение;</li> <li>● имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях;</li> <li>● принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе;</li> <li>● понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания;</li> <li>● проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам;</li> <li>● проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей;</li> <li>● выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе;</li> <li>● принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности.</li> <li>● сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру;</li> <li>● проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране;</li> <li>● проявляющий интерес к познанию родного языка, истории и культуры своего края, своего народа, других народов России;</li> <li>● знающий и уважающий достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности;</li> <li>● принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности.</li> </ul> |
| <b>Духовно-нравственное воспитание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учётом национальной, религиозной принадлежности;</li> <li>● сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека;</li> <li>● доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших;</li> <li>● умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки;</li> <li>● владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России, имеющий первоначальные навыки общения с людьми разных народов, вероисповеданий;</li> <li>● сознающий нравственную и эстетическую ценность литературы, родного языка, русского языка, проявляющий интерес к чтению.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учётом национальной, религиозной принадлежности);</li> <li>● выражающий готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков;</li> <li>● выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям;</li> <li>● сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий;</li> <li>● проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака как союзу мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей;</li> <li>● проявляющий интерес к чтению, к родному языку, русскому языку и литературе как части духовной культуры своего народа, российского общества.</li> </ul> |
| <b>Эстетическое воспитание:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей;</li> <li>● проявляющий интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре;</li> <li>● проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>● выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, народных традиций и народного творчества в искусстве;</li> <li>● проявляющий эмоционально-чувственную восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание их влияния на поведение людей;</li> <li>● сознающий роль художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>● ориентированный на самовыражение в разных видах искусства, в художественном творчестве.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;</li> <li>● владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе;</li> <li>● ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;</li> <li>● сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде;</li> <li>● выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность);</li> <li>● проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.</li> <li>● умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием;</li> <li>● способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.</li> </ul> |
| <b>Трудовое воспитание:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● сознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества;</li> <li>● проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление;</li> <li>● проявляющий интерес к разным профессиям;</li> <li>● участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей;</li> <li>● проявляющий интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний;</li> <li>● сознающий важность трудолюбия, обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в российском обществе;</li> <li>● участвующий в решении практических трудовых дел, задач (в семье, общеобразовательной организации, своей местности) технологической и социальной направленности, способный инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>● выражающий готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Экологическое воспитание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● понимающий ценность природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду;</li> <li>● проявляющий любовь и бережное отношение к природе, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам;</li> <li>● выражающий готовность в своей деятельности придерживаться экологических норм.</li> </ul>                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>● понимающий значение и глобальный характер экологических проблем, путей их решения, значение экологической культуры человека, общества;</li> <li>● осознающий свою ответственность как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;</li> <li>● выражающий активное неприятие действий, приносящих вред природе;</li> <li>● ориентированный на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области охраны природы, планирования своих поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;</li> <li>● участвующий в практической деятельности экологической, природоохранной направленности.</li> </ul> |
| <b>Ценности научного познания</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● выражающий познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке;</li> <li>● обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном знании;</li> <li>● имеющий первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественно-научной и гуманитарной областях знания.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений;</li> <li>● ориентированный в деятельности на научные знания о природе и обществе, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;</li> <li>● развивающий навыки использования различных средств познания, накопления знаний о мире (языковая, читательская культура, деятельность в информационной, цифровой среде);</li> <li>● демонстрирующий навыки наблюдений, накопления фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности.</li> </ul>                                                 |

### Приоритетные направления воспитательной работы

| Направления | Содержание работы |
|-------------|-------------------|
|-------------|-------------------|

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Воспитание в детском объединении</p>     | <p>Работа с коллективом и индивидуальная работа с обучающимися:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение духовно-нравственной культуры своего народа, ориентирование на духовные ценности и нравственные нормы народов России;</li> <li>- проявление уважения к государственным символам России, государственным праздникам;</li> <li>- осознание роли художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, изучение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве;</li> <li>- инициирование и поддержка участия в ключевых делах ОУ познавательной, духовно-нравственной, творческой, профориентационной направленности;</li> <li>- формирование интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний;</li> <li>- поддержка активной позиции, создание благоприятной среды для общения;</li> <li>- сплочение коллектива через командообразование, освоение норм и правил общения;</li> <li>- коррекция поведения учащегося через беседы с ним и другими участниками группы;</li> <li>- поддержка инициатив и достижений;</li> <li>- раскрытие творческого потенциала учащихся;</li> <li>- организация рабочего времени и планирование досуга;</li> <li>- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.</li> </ul> |
| <p>Ключевые образовательные мероприятия</p> | <p>Деятельность объединения направлена на формирование социокультурных, духовно-нравственных ценностей российского общества и государства, формирование общероссийской гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в социальных проектах и акциях, дискуссионных площадках, досуговая деятельность;</li> <li>- организация событий, посвященных традиционным российским праздникам и памятным датам;</li> <li>- участие в конкурсах, фестивалях, творческих школах, социальных проектах и пр.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>Взаимодействие с родителями</p>          | <p>Цель работы с родителями: создание психолого-педагогических условий для взаимодействия родителей и детей, мобилизация социокультурного потенциала семьи.</p> <p>Работа направлена на согласование позиций семьи и учреждения по вопросам эффективного достижения целей воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальное консультирование;</li> <li>- общие родительские собрания;</li> <li>- педагогическое просвещение родителей по вопросам воспитания детей;</li> <li>- проведение творческих мероприятий;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействие посредством сайта учреждения, сообщества в социальной сети.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Профессиональное самоопределение | <p>Система профориентационной работы включает в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- профессиональное просвещение;</li> <li>- профессиональные консультации;</li> <li>- профессиональное воспитание;</li> <li>- организация современных образовательных моделей в практической деятельности;</li> <li>- взаимодействие с наставниками;</li> <li>- формирование позитивного взгляда на трудовую деятельность.</li> </ul> |

### **Модуль «Воспитание в образовательной деятельности»**

Потенциал воспитания через образовательную деятельность огромен. Он позволяет не только передавать знания, но и формировать важные личностные качества, такие как ответственность, критическое мышление, дисциплинированность и социальная активность. В отличие от прямого воспитания, которое часто ассоциируется с наставлениями и лекциями, воспитание через образовательную деятельность происходит косвенно, органично встраиваясь в учебный процесс. Эффективное использование этого потенциала требует от педагогов творческого подхода, интеграции воспитательных элементов в образовательный процесс и создания условий для активного участия обучающихся. Модуль включает себя воспитание в детском объединении через работу в составе творческого коллектива.

Воспитательный потенциал занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе включает в себя:

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания разделов программы для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения;
- подбор соответствующего содержания занятий, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
- включение педагогами в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач занятий;
- включение педагогами в рабочие программы тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания;
- реализацию приоритета воспитания в образовательной деятельности;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения,

выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;

- применение интерактивных форм работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;
- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
- наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

Современный мир характеризуется высокой степенью изменчивости и непредсказуемости. Образовательная деятельность, включающая решение нестандартных задач, участие в исследовательских проектах и использование новых технологий, готовит обучающихся к тому, чтобы справляться с вызовами будущего, адаптироваться к новым условиям и быть готовыми к постоянному обучению.

Примеры реализации потенциала воспитания через образовательную деятельность:

**Проектная работа:** обучающиеся разрабатывают и реализуют проекты, для решения реальных вопросов, связанных как с глобальными, так и повседневными реалиями жизни. Это может быть исследование экологических вопросов, создание благотворительных акций или разработка инновационных решений для улучшения городской инфраструктуры. Такая деятельность развивает чувство ответственности, инициативность и социальную активность, учит взаимодействию в команде. Через проектную деятельность может быть реализован любой из целевых ориентиров программы воспитания.

**Дискуссии и дебаты:** проведение дискуссий на актуальные темы, такие как права человека, глобальное потепление или вопросы равенства, способствует развитию критического мышления, уважительного отношения к различным точкам зрения и навыкам аргументированного выражения собственной позиции.

**Ролевые игры и симуляции:** Использование ролевых игр и симуляционных моделей позволяет учащимся погружаться в различные социальные роли и ситуации, что помогает им лучше понять, как работают

общественные институты, какие существуют правила и нормы поведения. Ролевые игры и моделирование реальных ситуаций помогают учащимся приобрести опыт принятия решений, взаимодействия с другими людьми и разрешения конфликтов. Это эффективный способ тренировки социальных навыков.

**Метод коллективного творчества:** Коллективное творчество объединяет усилия нескольких человек для достижения общей цели. Это может быть создание совместного проекта, подготовка выступления или проведение мероприятия. Метод развивает сотрудничество, взаимопонимание и взаимоподдержку.

**Интерактивные занятия.** Интерактивные занятия включают в себя разнообразные формы взаимодействия между педагогом и обучающимися, такие как мозговой штурм, дискуссии, ролевые игры и кейс-методы. Они стимулируют активное участие всех участников образовательного процесса и способствуют развитию коммуникативных навыков.

**Метод убеждения и личного примера:** Этот метод основан на логическом обосновании необходимости соблюдения тех или иных норм и правил. Учитель объясняет, почему важно соблюдать определённые принципы, приводя аргументы и примеры из жизни. Один из самых эффективных методов воспитания — личный. Педагог демонстрирует своим поведением те качества, которые хочет видеть в своих учениках: честность, трудолюбие, уважение к другим и т.д.

### **Модуль «Ключевые образовательные мероприятия»**

Деятельность объединения направлена на формирование социокультурных, духовно-нравственных ценностей российского общества и государства, формирование общероссийской гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности:

- участие в социальных проектах и акциях, дискуссионных площадках, досуговая деятельность;
- организация событий, посвященных традиционным российским праздникам и памятным датам;
- участие в конкурсах, фестивалях, творческих школах, социальных проектах и пр.

Календарь ключевых образовательных событий составляется в соответствии с Перечнем мероприятий, рекомендуемых к реализации в рамках календарного плана воспитательной работы, разработанным Министерством просвещения РФ.

### **Модуль «Взаимодействие с родителями»**

Работа с родителями или законными представителями учащихся осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания, которое обеспечивается согласованием позиций семьи и учреждения в данном вопросе. Работа с родителями или законными представителями учащихся осуществляется в рамках следующих видов и форм деятельности:

- совместные проекты и мероприятия, предоставляющие родителям, педагогам и детям площадку для общего проведения досуга и общения;
- индивидуальные консультации в вопросах психологии воспитания детей;
- открытые занятия и мероприятия, во время которых родители могут видеть образовательный процесс для получения представления о ходе учебно-воспитательного процесса в учреждении и образовательные достижения детей обучения по ДООП;
- организована обратная связь с родителями в мессенджерах, где обсуждаются интересующие родителей вопросы;
- помощь со стороны родителей в подготовке и проведении общих мероприятий учреждения и мероприятий детского объединения;
- индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.

### **Календарный план воспитательной работы**

(памятные даты могут выбираться в соответствии с периодом, на который попадает реализация программы)

**2018-2027 – Десятилетие детства**

**2022-2031 Десятилетие науки и техники**

**2025 год – 80-летие Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг., Год защитника Отечества.**

**2026 год – 225-летие со дня рождения В. Даля.**

#### **Сентябрь:**

1 сентября: День знаний;

8 сентября: Международный день распространения грамотности;

21 сентября: День дошкольного работника.

#### **Октябрь:**

2 октября: Международный день пожилых людей; Международный день музыки;

4 октября: День защиты животных;

5 октября: День Учителя;

20 октября (третье воскресенье октября): День отца;

#### **Ноябрь:**

4 ноября: День народного единства;

24 ноября (последнее воскресенье ноября): День матери в России;

30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации.

#### **Декабрь:**

9 декабря: День Героев Отечества;

12 декабря: День Конституции Российской Федерации;

#### **Январь:**

1 января: Новый год;

7 января: Рождество Христово;

26 января: Международный день без Интернета;  
 27 января: День освобождения Ленинграда от фашистской блокады.

**Февраль:**

2 февраля: День воинской славы России;  
 7 февраля: Всемирный день балета;  
 8 февраля: День российской науки;  
 14 февраля: День книгодарения;  
 21 февраля: Международный день родного языка;  
 23 февраля: День защитника Отечества.

**Март:**

8 марта: Международный женский день;  
 18 марта: День воссоединения Крыма с Россией;  
 21 марта: Всемирный день поэзии;  
 25 марта: час Земли;  
 27 марта: Всемирный день театра.

**Апрель:**

7 апреля: Всемирный день здоровья;  
 12 апреля: День космонавтики;  
 22 апреля: Международный день Матери-Земли.

**Май:**

1 мая: Праздник Весны и Труда;  
 9 мая: День Победы;  
 24 мая: День славянской письменности и культуры.

**Июнь:**

1 июня: Международный день защиты детей;  
 6 июня: День русского языка;  
 12 июня: День России;  
 22 июня: День памяти и скорби.

**Июль:**

8 июля: День семьи, любви и верности.

**Август:**

22 августа: День Государственного флага Российской Федерации;  
 25 августа: День воинской славы России;  
 27 августа: День российского кино.

**Календарный план воспитательной работы**

| №<br>п/п | Название мероприятия                                       | Форма<br>проведения         | Уровень<br>мероприятия | Примечания |
|----------|------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------|------------|
| 1.       | Школа безопасности                                         | Круглый стол                | Объединение            |            |
| 2.       | Участие в творческих мероприятиях ОУ согласно плану работы | Концерт<br>Творческий показ | ОУ; городской.         |            |
| 3.       | «Отношения между родителями и детьми»                      | Беседа<br>Тренинг           | Объединение            |            |
| 4.       | «Поколение, которое победило в войне»                      | Творческое мероприятие      | ОУ                     |            |

|    |                                                            |                           |                                                                        |  |
|----|------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------|--|
| 5. | «У дорожных правил каникул нет»                            | Лекция-беседа             | Объединение                                                            |  |
| 6. | «Творческая школа: я и мой наставник»                      | Круглый стол              | Объединение                                                            |  |
| 7. | Участие в конкурсах по направлению программы               | Конкурс                   | ОУ; городской; муниципальный; региональный; федеральный; Международный |  |
| 8. | Участие в творческих мероприятиях ОУ согласно плану работы | Концерт, Творческий показ | ОУ; городской                                                          |  |

### **Условия реализации программы воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации детского коллектива на базе МЭЦ с учетом установленных правил и норм деятельности. Воспитательные задачи решаются как на занятии, так и на специально организованных мероприятиях.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам и взрослым людям в целом, к выполнению своих заданий по Программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путем опросов родителей в процессе реализации Программы (отзывы родителей) и после ее завершения (итоговые исследования результатов реализации Программы за учебный год).

Анализ результатов воспитания не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, учащегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив учащихся. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур – опрос, используются только в виде агрегированных усредненных и анонимных данных.

Механизм оценки результативности Программы предусматривает следующие компоненты:

- результат аналитического опроса;
- показатель роста числа учащихся, вовлеченных в разнообразные образовательные события и социально-полезные инициативы;
- показатель количественного и качественного роста успешно реализованных социальных, исследовательских и творческих проектов;
- улучшение образовательных, творческих или спортивных результатов;
- улучшение психоэмоционального фона внутри детского объединения;
- снижение числа учащихся, состоящих на различных формах профилактических учетов;

- наличие активных профориентационных мероприятий в деятельности детских объединений;
- межведомственное взаимодействие и социальные инициативы;
- снижение числа жалоб от родителей и педагогов, связанных с социальной незащищенностью и конфликтами внутри коллектива обучающихся.

### **Основные формы самоанализа**

Самоанализ воспитательной работы проводится с целью выявления основных проблем воспитания учащихся и последующего их решения. В качестве основных способов получения информации по каждому критерию используются: экспертная оценка, оценка педагогами, родителями, детьми. Применение опросных методов обусловлено не только легкостью и простотой получения нужных сведений, возможностью проведения как индивидуальных, так и групповых исследований, значительно сокращающих временные затраты на исследование.

Основными принципами, на основе которых осуществляется самоанализ воспитательной работы являются:

- принцип гуманистической направленности осуществляемого анализа;
- принцип приоритета анализа сущностных сторон воспитания, изучение качественных показателей, таких как содержание и разнообразие деятельности, характер общения и отношений между участниками воспитательного процесса.

Для исследования результативности воспитательной работы используется совокупность критериев и показателей.

Основными направлениями анализа организуемой воспитательной деятельности являются:

1. Результаты воспитания, социализации и саморазвития детей (динамика личностного развития детей); какие прежде существовавшие проблемы личностного развития и удалось ли их решить; какие проблемы решить не удалось и почему; какие новые проблемы появились, над чем далее предстоит работать).
2. Воспитательная деятельность педагогов: испытывают ли педагоги затруднения в определении цели и задач своей воспитательной деятельности; испытывают ли они проблемы с реализацией воспитательного потенциала их совместной с детьми деятельности; стремятся ли они к формированию вокруг себя привлекательных детско-взрослых общностей; доброжелателен ли стиль их общения с детьми; складываются ли у них доверительные отношения с разными возрастными группами детей; являются ли они для своих воспитанников значимыми взрослыми людьми.
3. Управление воспитательной деятельностью: имеют ли педагоги четкое представление о нормативно-методических документах, регулирующих воспитательную деятельность в школе, о своих должностных обязанностях и правах, сфере своей ответственности; создаются ли

администрацией условия для профессионального роста педагогов в сфере воспитания; поощряются ли педагоги за хорошую воспитательную работу с детьми.

4. Ресурсное обеспечение воспитательной деятельности: материальные ресурсы, кадровые ресурсы, информационные ресурсы, необходимые для организации воспитательной деятельности, учет реальных возможностей; какие имеющиеся ресурсы используются недостаточно; какие нуждаются в обновлении.

Итогом анализа организуемой воспитательной деятельности является перечень выявленных проблем, над которыми предстоит работать педагогическому коллективу, и проект направленных на это управленческих решений.

### **Материально-техническое обеспечение**

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

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

### **Кадровое обеспечение**

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

### **Информационное обеспечение**

- образовательный сайт МАОУ ДО МЭЦ;
- Информационно-коммуникационная платформа «Сферум»;
- видео-хостинг RuTube;
- Яндекс –диски (хранилище);
- навигатор дополнительного образования Краснодарского края;
- телевидение, СМИ, сетевые сообщества.

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

### Система отслеживания результатов:

- открытые и зачетные занятия в конце каждого полугодия.

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

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

Для этого используются следующие методы:

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

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

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

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

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

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

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

## **2.5. Методические материалы**

Методические приемы, используемые на занятии:

- показ исполнения педагогом;
- словесные указания;
- показ упражнения жестах, мимикой;
- показ упражнения детьми (выбор ведущего вместо педагога - по очереди или по желанию);
- «провокация» - специальные ошибки педагога при показе с целью активации внимания учащихся и побуждения их заметить и исправить ошибку.

Требования к подбору музыкального материала:

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

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

С первых занятий важно приучать учащихся слушать музыку – и начинать, и заканчивать движение в соответствии с началом и концом звучания аккомпанемента.

### Требования к подбору движений.

Движения должны быть:

- доступными двигательным возможностям учащихся;
- понятными по содержанию игрового образа;

-разнообразными, нестереотипными – включающими различные исходные положения (стоя, лежа, сидя, на четвереньках, на коленках и т.д.).

Говоря о доступности ритмических комбинаций, необходимо анализировать параметры упражнений:

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

Определение сложности и доступности музыкально-ритмических комбинаций лежит на педагоге, который должен ориентироваться на средние показатели уровня развития учащихся в данной группе.

Материал каждого раздела учебно-тематического плана программы подается в раскладке от простого к сложному, увеличивая (постепенно) скорость, движения (ускоряя музыкальный темп), сочетая и чередуя различные элементы с учетом психологии учащихся 5 лет.

Хорошая, доброжелательная атмосфера занятия способствует созданию общего приподнятого настроения, регулирует психофизиологические процессы, максимально концентрирует внимание.

Показ педагога должен быть в «зеркальном» отражении, поскольку дети повторяют все движения автоматически, так легче и быстрее формируются разнообразные двигательные навыки и умения.

#### **Методические рекомендации**

Проводя занятия необходимо руководствоваться следующими правилами:

Увеличивать нагрузку следует постепенно, сначала расчленив каждое упражнение на элементы, затем переходя от простого упражнения к более сложным, постепенно их разучивая, углубляя и закрепляя, добиваясь качественного их исполнения.

Чередовать упражнения с различной нагрузкой для различных мышечных групп рук, ног, мышц спины, брюшного пресса и т.д.

Все упражнения выполняются на свободном дыхании, следует обращать внимание на длинный и ровный выдох.

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

Дети располагаются на полу на ковриках на расстоянии вытянутых рук. Упражнения выполняются в положении, разгружающим позвоночник. Лежа на спине или животе при выпрямленных ногах, а также сидя с вытянутыми ногами вперед или стоя на коленях. Упражнения повторяются сначала 2-4 раза, затем 8-16 раз.

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

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

## Список литературы

### 2.6.1. Основная литература:

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

### 2.6.2. Дополнительная литература:

1. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у учащихся 5-7 лет творчества в танце. Пособие для музыкальных руководителей детских садов. – М.: Издательство «Гном и Д», 2002..
2. Дополнительное образование учащихся: Учебное пособие для студ.высш. учеб. Заведений / Под ред. О.Е. Лебедева.- М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС , 2000.- д.
3. Зимина А.Н. Образные упражнения и игры в музыкально-ритмическом развитии учащихся. Практикум для педагогов. – М.: Ассоциация авторов и издателей «ТАНДЕМ», издательство Гном-Пресс, 1998
4. История хореографического искусства. Программа для хореографических отделений ДШИ– М.: ЦНМК по учебным заведениям культуры и искусства, 1986
5. Колеченко А.К. Энциклопедия пед.технологий: Пособие для преподавателей. – СПб.: КАРО, 2001
6. Кулагина И.Е. Художественное движение (Метод Л.Н.Алексеевой): Пособие для преподавателей дошкольных учреждений и общеобразовательных школ. – М.: Флинта: Наука, 1999.
7. Ландау Э. Одаренность требует мужества: Психологическое сопровождение одаренного ребенка/ Пер. с нем. А.П. Голубева; Науч. Ред. Рус. Текста Н.М. Назарова.- М.: Издательский центр «Академия», 2015
8. Методика воспитательной работы: Учеб. Пособие для студ.высш.пед. учеб. заведений/ Л.А. Байкова, Л.К. Гребенкина, О.В. Еремкина и др.; Под ред. В.А. Сластенина.- М.: Издательский центр «Академия», 2002
9. Методика воспитательной работы: Учеб. Пособие для студ.высш.пед. учеб. заведений/ Л.А. Байкова, Л.К. Гребенкина, О.В. Еремкина и др.; Под ред. В.А. Сластенина.- М.: Издательский центр «Академия», 2002
10. Опыт и перспективы обучения, воспитания и развития обучающихся в учреждениях дополнительного образования: материалы Краевой открытой научно-практической конференции/под ред. М.В. Власовой. – Краснодар, 2014
11. Пичугина Н.О., Айдашева Г.А., Ассаулова С.В. Дошкольная педагогика. Конспект лекций. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004

12. Смит Л. Танцы. Начальный курс. Перевод с англ. Опришко Е.М.; Оформ. Дизайн-студии «Дикобраз». М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2001.

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

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

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

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

## ПРОТОКОЛ

результатов развития \_\_\_\_\_ навыков учащихся

отделение \_\_\_\_\_ учебный год

Наименование программы \_\_\_\_\_

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

Члены комиссии \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

## ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ

результатов развития \_\_\_\_\_ навыков учащихся

Отделение \_\_\_\_\_ учебный год Сроки проведения \_\_\_\_\_

| Педагог                                      | Члены комиссии                               |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------|
| МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 10 | МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 10 |

[illegible]

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

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

Количество набранных баллов соответствует уровню:

80-64 высокий уровень

56-40 средний уровень

39-0 низкий уровень

# Диагностическая карта личностного развития обучающихся

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

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

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

Количество набранных баллов соответствует уровню:

70-56 высокий уровень

55-35 средний уровень

34-0 низкий уровень

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

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

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

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

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

Методист \_\_\_\_\_

## Перечень упражнений, рекомендованных для освоения

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

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

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

### 2. Упражнения на улучшение выворотности ног.

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

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

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

## 1. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### 5. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.

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

## 6. Упражнения для исправления асимметрии лопаток.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 10. Упражнения для развития танцевального шага.

| №     | Содержание.                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10.1. | <b>Упр.38.</b> Исходное положение: лечь на спину. Исполнение: согнуть одну ногу в колене, прижать руками к груди. При этом надо следить, чтобы другая нога удерживалась вытянутой в колене на полу.                                                                                                 |
| 10.2. | <b>Упр.39.</b> Исходное положение: лечь на живот, ноги в I позиции. Исполнение: на счет раз-два-три-четыре медленно поднять ногу вверх как можно выше, колено и стопа вытянуты, пятка прижата к полу. На счет пять-шесть-семь-восемь положение удерживать. Затем ногу вернуть в исходное положение. |
| 10.3. | <b>Упр.40.</b> «Шпагат» - продольный и поперечный.                                                                                                                                                                                                                                                  |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10.4. | <b>Упр.41.</b> Исходное положение: лечь на спину, руки раскрыть в стороны. Исполнение: на счет раз-два ноги поднять вверх на 90°, на три-четыре раскрыть в стороны «циркулем», на пять-шесть собрать вместе, на семь-восемь вернуть в исходное положение. |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 11. Подводящие к экзерсису упражнения.

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

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

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

| №     | Содержание.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12.1. | <b>Упр.50.</b> Исходное положение: стоя лицом к станку, держась за него обеими руками. Исполнение: положить одну ногу на станок в сторону выворотной, опорная нога вытянута и выворотная, спина прямая. На счет раз-два-три-четыре медленно присесть на опорной ноге; на счет пять-шесть-семь-восемь вернуться в исходное положение. |
| 12.2. | <b>Упр.51.</b> Исходное положение: стоя лицом к станку, держась за него одной рукой. Исполнение: положить одну ногу на станок                                                                                                                                                                                                        |

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