

Управление образованием Асбестовского муниципального округа  
Свердловской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества имени Н.М. Аввакумова»  
Асбестовского муниципального округа Свердловской области

Принята на заседании  
методического совета  
от 28.08.2025 года  
протокол № 11

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО ЦДТ АМО СО  
\_\_\_\_\_ Н.И. Власова  
приказ от 29.08. 2025 года  
№ 169-О/Д

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 6E698AC41962AD260B948D469CF9FC69  
Владелец: Власова Надежда Ивановна  
Действителен: с 25.12.2024 до 20.03.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа художественной направленности  
«Dance-бэби»

Возраст обучающихся: 6 - 9 лет  
Срок реализации программы - 3 года

Автор-разработчик:  
Грязева Ксения Сергеевна,  
педагог дополнительного  
образования.  
Малина Мария Андреевна,  
педагог дополнительного  
образования.

Асбест, 2025

## Содержание

	<b>Раздел программы</b>	<b>Стр.</b>
<b>1</b>	<b>Основные характеристики программы</b>	
	Пояснительная записка	3
	Цель и задачи программы	7
<b>2</b>	<b>Содержание программы</b>	
	Учебный (тематический) план 1 – 3 лет обучения	8
	Содержание учебного плана 1-го года обучения	8
	Планируемые результаты 1-го года обучения	10
	Содержание учебного плана 2-го года обучения	11
	Планируемые результаты 2-го года обучения	13
	Содержание учебного плана 3-го года обучения	14
	Планируемые результаты 3-го года обучения	17
<b>3</b>	<b>Организационно-педагогические условия реализации программы</b>	
	Календарный учебный график	18
	Материально-техническое обеспечение	18
	Кадровое обеспечение	18
	Методическое обеспечение	18
	Формы подведения итогов реализации программы и оценочные материалы	20
<b>4</b>	<b>Список литературы</b>	23
<b>5</b>	<b>Приложение</b>	24

## Пояснительная записка

Направленность программы «Dance-бэби» – художественная. Программный материал нацелен на всестороннее развитие детей в области хореографии. В рамках курса учащиеся получают базовые знания о хореографическом искусстве, осваивают основные танцевальные движения и развивают артистические и исполнительские навыки.

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности «Dance-бэби» является разноуровневой: 1 год обучения - ознакомительный. 2-3 год обучения - базовый уровень сложности. Программа создана в соответствии с нормативно-правовыми документами федерального, регионального, муниципального и локального уровней:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р;
4. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
8. Приказ Минтруда Российской Федерации от 22.09.2022 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
11. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
12. Государственная программа Свердловской области «Развитие системы образования и реализации молодежной политики в Свердловской области до 2027 года», утв. Постановлением Правительства Свердловской области от 19.12.2019 № 920-ПП (в ред. от 14.04.2023 № 266-ПП);

13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
14. Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальным сертификатом»;
15. Муниципальная программа «Развитие системы образования в Асбестовском городском округе до 2027 года» (Приложение к Постановлению администрации Асбестовского городского округа от 04.12.2013 № 766-ПА (в ред. от 01.02.2024 № 68-ПА); 3
16. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества имени Н.М. Аввакумова» Асбестовского муниципального округа Свердловской области;
17. Порядок разработки дополнительной общеразвивающей программы, утверждённый приказом директора МБУ ДО ЦДТ от 31.08.2021 года № 143-О/Д.

**Актуальность** данной программы подтверждается её востребованностью среди детей и их родителей. Это связано с повышенным вниманием к вовлечению молодого поколения в здоровый образ жизни и приобщению к общечеловеческим ценностям, а также к их всестороннему эстетическому, нравственному и физическому развитию. Хореография занимает важное место среди разнообразных методов художественного воспитания молодежи. Танцевальные занятия не только учат ценить и творить красоту, но и стимулируют развитие творческого мышления и воображения, обеспечивая сбалансированное пластическое развитие. Хореография предоставляет физическую нагрузку, способствует формированию правильной осанки, развивает координацию движений, гибкость и выносливость, что в свою очередь положительно сказывается на общем состоянии здоровья детей, прививает навыки этикета и культурного поведения, а также даёт базовое понимание актерского мастерства.

**Педагогическая целесообразность** образовательной программы объясняется основными принципами, на которых она основывается. Это принцип целостности, научности и доступности, что способствует всестороннему развитию личности детей, включая когнитивную, социальную и физическую сферы. Программа соответствует современному уровню развития и отражает научные знания, организуя обучение с учётом возрастных, психологических и индивидуальных особенностей учащихся. Это обеспечивает понимание и усвоение материала, а также помогает детям развивать критическое мышление и навыки, необходимые для успешной социализации в будущем.

Особенностями программы является то, что на протяжении всех учебных занятий значительное время уделяется партерной гимнастике и музыкально-ритмическим упражнениям. Эти занятия направлены на разогрев и укрепление мышц, развитие гибкости, улучшение подвижности суставов и коррекцию осанки, что обеспечивает безопасное выполнение всех необходимых танцевальных связок и комбинаций. Кроме того, акцентируется внимание на развитии музыкального слуха и чувства ритма. Темы, указанные в учебном (тематическом) плане, как правило, комбинируются для достижения возможно большего разнообразия в чередовании и перемене упражнений, в зависимости от постановочной и концертной деятельности. Такой подход позволяет удерживать внимание детей, избегать скуки и перенапряжения, сделать занятие более однообразным.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней объединены такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика и сценическое движение, которые подаются детям в игровой форме и адаптированы для младших школьников. Педагог активно применяет игровые методы для организации творческого процесса, что составляет значительную часть практических занятий.

При разработке данной программы были использованы следующие источники: Учебная программа «Развитие ребенка средствами хореографии», рекомендована научно-методическим советом объединения «Дворец молодежи» г. Екатеринбург, 2000 г. составитель О.В. Деникаева; Программа дополнительного образования детей «Детская хореография» Т.В. Захарова, 2003 г. Рекомендована научно-методическим советом объединения «Дворец молодежи» г. Екатеринбург; «Танец и дети» 2000 г. Учебная программа рекомендована научно-методическим советом объединения «Дворец молодежи».

**Адресат программы:** дети в возрасте от 6 до 9 лет.

### ***Дошкольники***

*Основные психологические новообразования:*

- понимание понятий добра и зла, развитие чувства справедливости и эмпатии к другим;
- интерес к окружающему миру, желание задавать вопросы и исследовать новое;
- освоение норм и правил общения, умение взаимодействовать с ровесниками и взрослыми;

*Возрастные задачи:*

- осознание себя как отдельные личности, что выражается в использовании местоимений "я", "мне", "мое";
- развитие воображения как способности создавать новые образы, которые не доступны через непосредственное чувственное восприятие;
- освоение возрастных принципов и методов художественной деятельности.

В этом возрасте эмоции, вызванные музыкой, вызывают определенную двигательную активность. Важно, чтобы педагог направлял эту энергию в правильное русло, выбирая интересный и разнообразный музыкально-танцевальный материал. Это не только способствует формированию координации движений, но и позволяет детям экспериментировать с различными ритмами и стилями. Чем больше двигательных навыков у ребенка, тем шире его база для освоения новых форм физической активности и самовыражения. Разнообразие в движениях также способствует развитию творческого мышления и уверенности в своих силах.

### ***Младший школьный возраст (7-11 лет)***

*Основные психологические новообразования:*

- осознание своих чувств, желаний и способностей, формируя представление о себе как о личности;
- появление интереса к учебной деятельности, желание учиться и достигать успехов;
- развитие логического мышления, способности к абстрактному мышлению и решению задач, а также улучшение памяти и внимания;

*Основные возрастные задачи:*

- умение принимать решения, брать на себя ответственность за свои поступки и выполнять задания без постоянного контроля взрослых;

- развитие навыков выбора и принятия решений в различных ситуациях;
- приобретение функциональной грамотности.

Младший школьный возраст – это наиболее подходящее время для формирования физических качеств. В этот период активно развивается весь двигательный аппарат, а также происходят изменения в двигательных характеристиках мышц, таких как гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. При этом их развитие происходит неравномерно: в первую очередь наблюдается рост быстроты и ловкости движений. Кроме того, именно в этом возрасте дети начинают осваивать основы координации и пространственного ориентирования. Исправление осанки, приобретение лёгкости в движениях и уверенности в себе – это лишь минимальные достижения, которые могут быть получены благодаря физическим упражнениям. Дети готовы к более сложным проявлениям ловкости, включая ритм и темп движений, а также повышению мышечного чувства и оценке временных параметров своих действий.

**На обучение по программе** принимаются учащиеся без предварительного отбора, не имеющие медицинских противопоказаний (предоставить преподавателю медицинскую справку).

**Минимальное число детей в группе:** 15 человек, максимальное - не более 30 человек.

**Режим занятий:** 1 год обучения: 3 раза в неделю по 1 академическому часу (45 минут); 2 год обучения: 3 раза в неделю по 2 академических часа; 3 год обучения: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

**Объём программы:** 540 часов. (1 год обучения: 108 часов год; 2-3 год обучения: по 216 часов год).

**Срок освоения программы:** 3 года.

**Форма реализации программы** – очная, часть тем может быть реализована дистанционно.

**Перечень форм обучения** – фронтальные, групповые, индивидуальные.

**Перечень видов занятий** – теоретические занятия (лекции, беседы, анализ, просмотр видеозаписей с последующим обсуждением); практические занятия (тренировка - отработка движений, музыкальные игры, постановка номеров, репетиции); комбинированные занятия.

**Перечень форм подведения итогов** – тесты, выполнение зачётных заданий по разделам программы, открытые занятия, отчётные концерты детского объединения, участие в конкурсах различного уровня, выступления в концертных программах.

**Цель программы:** Ознакомление детей с миром танца, формирование понимания хореографического искусства и развитие их творческого потенциала.

**Задачи:**

Обучающие:

- формировать базовые хореографические знания, умения и навыки;
- научить детей выполнять разнообразные музыкально-ритмические движения в зависимости от характера музыки;
- ознакомить с правилами поведения на сцене;
- изучение познакомить с основной хореографической терминологией.

Развивающие:

- добиваться понимания учащимися задач учебной деятельности;
- способствовать умению работать с информацией, полученной на учебных занятиях;
- содействовать развитию умений планировать свою деятельность и контролировать её;
- обеспечить условия для развития физической подготовки – выносливости, пластики, гибкости, координации, музыкальности;
- развивать коммуникативные умения и навыки учащихся.

Воспитательные:

- способствовать установлению доброжелательных отношений с ровесниками в коллективе;
- формировать привычки вести здоровый образ жизни;
- воспитывать ответственное отношение к обучению, трудолюбие, настойчивость в достижении цели;
- содействовать осознанию хореографии как искусства.

## Учебный (тематический) план

Наименование раздела/ <i>Темы</i>	Количество часов									Формы аттестации/ контроля
	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			
	Все- го	Тео- рия	Прак- тика	Все- го	Тео- рия	Прак- тика	Все- го	Тео- рия	Прак- тика	
Вводное занятие	2	1	1	4	2	2	4	2	2	Беседа
Элементы музыкальной грамоты	6	3	3	6	3	3	6	3	3	Музыкальные игры
Основные движения	30	7	23	66	7	60	66	7	60	Наблюдение, тест
Танцевально-образные движения	15	5	10	68	7	60	68	7	60	Наблюдение, опрос
Партерная гимнастика	30	7	23	30	7	23	30	7	23	Наблюдение, тест
Постановочно-репетиционная работа	17	4	13	24	4	20	24	4	20	Концерты, конкурсы
Концертная деятельность	8	2	6	18	8	10	18	8	10	Анализ концертной и конкурсной деятельности
<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	29	79	<b>216</b>	38	178	<b>216</b>	38	178	

### Содержание 1-го года обучения

#### 1. Вводное занятие

Теория: Цели и задачи обучения на первом уровне. Перспективы образовательного процесса. План мероприятий концертной деятельности.

Практика: Знакомство с портфолио ансамбля эстрадного танца «Визит» и оформление уголка коллектива.

#### 2. Элементы музыкальной грамоты

Теория: Характерная музыка. Особенности народной музыки. Музыкальный анализ произведения.

Практика: Прослушивание музыки как основы создания ритмического и танцевального образа. Подбор музыкального оформления в соответствии с характером движений. Анализ учащимися музыкальных произведений.

### **3. Основные движения**

Теория: Понятия «осанка», позиции ног и рук, хлопки и ритмические упражнения, упражнения с различными темпами, работа с центром тяжести, логика поворотов.

Практика: Правильная постановка корпуса. Позиции ног: I естественная, II, VI. Позиции рук: на талии, внизу, вверху, подготовительная позиция. Хлопки в ладоши: простые и ритмические. Расположение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы. Положение головы: прямо, наклоны вверх-вниз; вправо и влево, повороты вправо и влево. Упражнение «Кукушечка». Подъем на полупальцы в VI позиции. Упражнение «Пружинка» — легкие приседания. Выполнение по 1, 2, 4 и 8 раз с чередованием подъема на полупальцы. Упражнение «Мячик» — прыжки в VI позиции. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре или более прыжков на один такт. Упражнения для рук и кистей: «Дельфинчик», «Ветер в ладоши». Упражнения для плеч: подъем и опускание плеч (одновременно и поочередно), круговые движения. Изоляция от корпуса. Положение рук: на поясе и внизу. Упражнение «Мельница» — круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя руками поочередно и по одной. Понятия: «птичка», «утюжок», «флажок». Упражнение для плеч: подъем и опускание плеч (одновременно и поочередно), круговые движения. Изоляция от корпуса. Наклоны корпуса вперед с прямой спиной и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Наклоны могут выполняться как в VI позиции, так и во II невыворотной позиции. Притопы в небольшом приседании на месте и при движении. Тройные притопы с остановкой. Логика поворотов вправо и влево. Повороты по четырем точкам шагами на месте — по четыре, по два шага к каждой точке.

### **4. Танцевально-образные движения**

Теория: Сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей, комбинирование движений, сочетание образов и эмоций.

Практика: Танцевальные шаги в образах: журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птиц, слона и т.д. Изображение неодушевленных предметов и явлений: море, волны, деревья, цветы; едем на машине, косим траву, поезд едет, самолет летит, ракета стартует и т.д. Во время работы над образом прорабатываются: движения (гармония движений рук, ног, головы и корпуса, выражающей образ, действие, чувства); позы (устойчивое выразительное положение); ракурсы (положение исполнителя в позе на определенное количество градусов - относительно точки восприятия зрителя (эпольман, анфас, профиль); жесты (устойчивое положение или движение, несущее на себе конкретную образную нагрузку).

### **5. Партерная гимнастика**

Теория: Значимость каждого упражнения и их влияние на развитие физических качеств, анатомические и физиологические аспекты, связанные с выполнением этих упражнений.

Практика: Упражнение на подвижность голеностопного сустава: вытягивание и сокращение стопы, круговые движения стопой. Упражнение на развитие шага: «боковая растяжка», «растяжка с наклоном вперед», «часы». Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава: «неваляшка», «passe с разворотом колена». Упражнение на развитие гибкости: «лодочка», «складочка», «колечко». Упражнение на укрепление позвоночника: «день — ночь», «змеяка», «рыбка», «самолетик». Упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса: «ступеньки», «ножницы». Упражнение на развитие выворотности ног: «звездочка», «лягушка».

## **6. Постановочно-репетиционная работа**

Теория: Значимость каждого этапа репетиционного процесса для формирования танцевального образа, понимания хореографической структуры, взаимодействия с партнерами и освоения движения. Анатомические и физиологические аспекты, связанные с движением, ритмом и пространственным восприятием в танце.

Практика: Упражнение на освоение хореографического материала: «Повторение комбинаций» — работа над запоминанием и точностью выполнения хореографических последовательностей. Упражнение для развития музыкальности: «Синхронизация с музыкой» — выполнение движений в разных ритмах и темпах, акцент на взаимодействии с музыкальным сопровождением. Упражнение на взаимодействие с партнерами: «Танец в паре» — работа с партнером на создание синхронных и контрастных движений, развитие доверия и взаимопонимания. Упражнение для работы с пространством: «Исследование сцены» — использование различных уровней и направлений движения, работа с геометрией пространства. Упражнение на развитие выразительности движений: «Эмоциональная интерпретация» — выбор эмоции и создание танцевальной фразы, отражающей эту эмоцию через движения. Упражнение на проработку деталей: «Фокусировка на элементах» — работа над отдельными движениями и их точностью, акцент на мелкие детали исполнения. Упражнение для укрепления командной работы: «Групповая хореография» — создание совместной танцевальной композиции, акцент на взаимодействии и синхронности группы. Упражнение на создание образа: «Персонаж в танце» — работа над созданием образа через движение, использование костюмов или реквизита для усиления впечатления.

## **7. Концертная деятельность**

Теория: Ознакомление с особенностями сцены. Этикет и нормы поведения на сцене.

Практика: Участие в концертах, конкурсах и новогодних мероприятиях. Выступления перед родителями. Просмотр записей своих выступлений, анализ сильных и слабых сторон, работа над улучшением исполнения.

## **Планируемые результаты 1-го года обучения**

### **Личностные**

- общаются в группе, поддерживая доброжелательную атмосферу и уважают мнения друг друга;
- проявляют ответственность в отношении учебного процесса, не пропуская занятия без уважительной причины;
- понимают важность здорового образа жизни

### **Метапредметные**

#### *Познавательные*

- воспринимают информацию, предоставляемую педагогом;

#### *Регулятивные*

- с помощью педагога планируют свои учебные действия;

#### *Коммуникативные*

- формулируют вопросы по изучаемому материалу;
- понимают вопросы, заданные другими, и отвечают на них по существу;
- обращаются за помощью при возникновении трудностей в понимании материала.

## **Предметные**

- освоили правильную танцевальную осанку, включая умение стоять прямо, держать голову высоко, избегать излишнего напряжения в коленях и плечах, а также не сутулиться;
- научились организованно готовиться к занятиям, выстраиваться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал с соблюдением порядка, а также выравниваться в шеренге и колонне;
- умеют ритмично исполнять простые движения руками и ногами, демонстрируя чувство ритма и координацию.

## **Содержание 2-го года обучения**

### **1. Вводное занятие**

Теория: Обзор перспективного плана занятий и концертной деятельности, цели на учебный год, а также требования к подготовке костюмов для занятий.

Практика: Создание портфолио для детей, детского объединения и уголка коллектива, а также обсуждение репертуара и костюмов

### **2. Элементы музыкальной грамоты**

Теория: Изучение понятий «сильная и слабая доля в музыке» и «ритмические рисунки». Знакомство с метрическими размерами.

Практика: Выполнение упражнений для развития музыкальности, включая прослушивание музыкальных композиций и обсуждение образных ассоциаций, возникающих у детей. Проведение игр на восприятие ритма и создание собственных ритмических рисунков для закрепления материала. Обсуждение различных размеров (4/4, 3/4, 6/8) и их применение в музыке.

### **3. Основные движения**

Теория: Углубленное изучение понятий «осанка», «центр тяжести» и «баланс». Позиции ног и рук: расширение на более сложные позиции (III, IV, V). Хлопки и ритмические упражнения с акцентом на сложные ритмы. Работа с различными темпами и динамикой движения. Углубленное изучение поворотов на одной ноге и с использованием различных уровней.

Практика: Правильная постановка корпуса: Упражнения на осанку с использованием зеркал для самоконтроля. Позиции ног: I, II, III, IV, V, VI. Позиции рук: на талии, внизу, вверху, подготовительная, I, II позиция. Разнообразные ритмические хлопки: простые и сложные (с изменением темпа). Расположение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы; работа с динамикой. Упражнения на изоляцию головы: повороты, наклоны, работа с выражением лица. Упражнение «Кукушечка» с добавлением элементов танцевальной хореографии. Упражнение «Пружинка» с вариациями на тему приседаний и подъема. Прыжки в VI позиции с усложнением: добавление комбинаций шагов между прыжками. «Дельфинчик», «Ветер в ладоши» с акцентом на координацию движений. Упражнения для плеч: подъем и опускание плеч (одновременно и поочередно), круговые движения с использованием музыкального сопровождения. Упражнение «Мельница» с добавлением ритмических элементов и взаимодействия с партнерами. Выполнение наклонов вперед и в стороны с использованием различных позиций ног (I, II, VI) и добавлением поворотов головы. Тройные притопы с остановкой и переходами между позициями. Повороты вправо и влево с использованием различных уровней (высокие,

низкие) и акцентов (медленные/быстрые). Повороты по четырем точкам шагами на месте — по четыре, по два шага к каждой точке с добавлением элементов хореографии.

#### **4. Танцевально-образные движения**

Теория: Углубленное изучение образов и эмоций через танцевальные движения. Анализ различных животных и их поведения: изучение особенностей движений и характерных жестов. Понимание и передача эмоций через танцевальные движения: радость, грусть, удивление. Анализ движений, связанных с природными явлениями (ветер, дождь, солнечный свет). Осознание различных состояний (мирное море, бурное море) и их танцевальное выражение.

Практика: Танцевальные шаги в образах. Изучение образа журавля: плавные, протяженные движения с акцентом на грацию. Образ лисы: быстрые, ловкие движения, использование резких поворотов и изменений направления. Имитация кошки: гибкие, изящные движения, акцент на изоляцию частей тела. Образ мышки: маленькие, быстрые шаги с акцентом на легкость и быстроту. Образ медведя: мощные, уверенные движения, работа с низкими уровнями. Образ птиц: легкие, воздушные движения с использованием рук для создания «крыльев». Образ слона: медленные, тяжелые шаги с акцентом на устойчивость и вес. Изображение неодушевленных предметов и явлений. Имитация моря: волнообразные движения рук и корпуса, использование наклонов и поворотов. Изображение деревьев: статичные позы с акцентом на устойчивость и выразительность. Танец цветов: плавные, округлые движения с использованием ярких жестов для передачи красоты. – Движение «едем на машине»: имитация руля, ритмичные шаги вперед и назад. Танец «Косцы»: ритмичные наклоны и повороты с использованием жестов рук для имитации работы. Имитация поезда: последовательные шаги с акцентом на ритм и движение вперед. Образ самолета: широкие, размахивающие движения рук с акцентом на высоту и легкость. Изучение различных ракурсов для представления образа (эпольман, анфас, профиль). Упражнения на изменение положения тела в зависимости от точки восприятия зрителя. Разработка устойчивых положений или движений, которые передают конкретную образную нагрузку.

#### **5. Партерная гимнастика**

Теория: Углубленное изучение влияния партерной гимнастики на развитие физических качеств: силы, гибкости, координации и выносливости. Анатомические и физиологические аспекты выполнения упражнений: понимание работы основных мышечных групп, суставов и их взаимосвязи. Роль партерной гимнастики в профилактике травм и улучшении осанки.

Практика: Упражнения на подвижность голеностопного сустава: усложненные круговые движения стопой с добавлением элементарных балансовых поз. Вытягивание и сокращение стопы с использованием резинок для увеличения сопротивления. Упражнения на развитие шага: «Боковая растяжка» с добавлением поворотов корпуса для улучшения координации. «Растяжка с наклоном вперед» с использованием утяжелителей для повышения нагрузки. Упражнение «часы» с акцентом на динамику и ритм, включающее различные уровни (низкий, средний, высокий). Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава: «Неваляшка» с добавлением вращательных движений в тазобедренном суставе. «Passe с разворотом колена» с акцентом на удержание равновесия и контроль положения тела. Упражнения на развитие гибкости: «Лодочка» с акцентом на удержание позы на протяжении времени для увеличения статической гибкости. «Складочка» с использованием дополнительных элементов (кубиков) для увеличения нагрузки. Упражнение «колечко» с

добавлением динамических движений для активации мышц. Упражнения на укрепление позвоночника: «День — ночь» с изменением скоростей выполнения для повышения сложности. «Змейка» с добавлением элементов балансировки на одной ноге. «Рыбка» с акцентом на дыхательные техники для улучшения осознания тела. «Самолетик» с использованием утяжелителей для увеличения нагрузки на мышцы спины. Упражнения на развитие и укрепление брюшного пресса: «Ступеньки» с добавлением поворотов корпуса для повышения сложности. «Ножницы» с использованием резинок для создания дополнительного сопротивления. Упражнения на развитие выворотности ног: «Звездочка» с добавлением динамических элементов (прыжки, повороты). «Лягушка» с акцентом на удержание позы в различных вариациях (на одной ноге).

#### **6. Постановочно-репетиционная работа**

Теория: Понятия «танцевальный образ», «сюжет танца». Логика построения по рисункам. Логика перехода от одного движения к другому.

Практика: Прослушивание музыки, определение образов, сюжета. Разучивание комбинаций, отработка передвижений и переходов, отработка эмоционального исполнения. Разводка танца по рисунку. Работа над исполнительским мастерством. Работа над правильностью и четкостью исполнения танцевальных движений.

#### **7. Концертная деятельность**

Теория: Изучение исторических аспектов, связанных с праздничными датами.

Практика: Участие в концертах, приуроченных к праздничным событиям, а также в итоговом концерте, смотрах, конкурсах и фестивалях.

### **Планируемые результаты 2-го года обучения**

#### **Личностные**

- проявляют настойчивость и трудолюбие в обучении;
- понимают важность здорового образа жизни

#### **Метапредметные**

##### *Познавательные*

- умеют активно слушать, воспринимать и использовать информацию с учебных занятий;

##### *Регулятивные*

- контролируют свою активность на занятиях с поддержкой педагога.
- осознают и удерживают учебные задачи на протяжении всего занятия

##### *Коммуникативные*

- способны договариваться о действиях с другими участниками;
- формулируют своё мнение, приводят аргументы в его защиту

#### **Предметные**

- осваивают основные движения и простые композиции партерной гимнастики;
- умеют различать музыку по темпу и ритму;
- начинают и завершают движения в соответствии с музыкальным сопровождением;
- при исполнении композиций могут свободно передвигаться по залу, соблюдая дистанцию и не мешая другим;
- выполняют движения руками и ногами ритмично и скоординированно.

## Содержание 3-го года обучения

### 1. Вводное занятие

Теория: Определение целей и задач на учебный год, инструктаж по технике безопасности. Обсуждение необходимых костюмов для репетиций, включая мягкую и твердую обувь.

Практика: Пополнение портфолио детей, детского объединения и уголка коллектива. Подготовка костюмов к предстоящим выступлениям.

### 2. Элементы музыкальной грамоты

Теория: Изучение особенностей характерной музыки и ее место в различных жанрах. Проведение музыкального анализа произведений с акцентом на структуру, мелодию и ритм.

Практика: Прослушивание и обсуждение характерной музыки с акцентом на эмоциональное восприятие. Анализ музыкальных произведений учащимися, включая выявление ключевых элементов и их влияние на общую атмосферу произведения.

### 3. Основные движения

Теория: Позиции ног и рук: освоение сложных и быстрых переходов между III, IV, V позициями, а также их сочетание с одновременным движением корпуса и головы. Изучение синкопированных ритмов, ритмическая импровизация под музыку различных жанров. Развитие внутренней пульсации и умения двигаться в асинхронном ритме с музыкальным сопровождением. Основы работы с пространством: использование различных направлений, диагоналей, кругов, работа с линией движения. Основы взаимодействия с партнером в движении (зеркальное отражение, ведение/следование на базовом уровне).

Практика: Быстрые и точные переходы между всеми позициями (I-VI) с изменением направления и темпа, выполнение связок, включающих смену позиций ног и рук. Свободное и выразительное использование рук в пространстве, сочетание с движениями ног и корпуса, работа с "дыханием" рук. Импровизация на заданный ритм, движение под музыку с переменным темпом и синкопами. Включение в более длинные танцевальные комбинации с перемещением по залу, выполнение в парах с синхронным или зеркальным отражением. Вариации с прыжками, поворотами и передвижением в пространстве, использование глубоких пружинящих движений с контролем баланса. Усложнение за счет добавления движений ног в воздухе (небольшие выбросы, сгибания), выполнение связок прыжков с поворотами или сменой направления. Включение поворотов во время движения, взаимодействие с партнером (касания, отталкивания, синхронное или асинхронное выполнение). Глубокие наклоны с удержанием сложного баланса, выполнение "волн" телом во время наклона, переходы из наклона в поворот. Составление и выполнение коротких связок из освоенных движений, акцент на плавность переходов и музыкальность. Динамический баланс на одной ноге с движением рук и корпуса, удержание сложных балансов в статике и динамике.

### 4. Танцевально-образные движения

Теория: Углубленный анализ взаимодействия образа, эмоции и действия в танце. Понимание и передача невербальных сигналов и подтекста через движение. Анализ архетипических образов (герой, злодей, мудрец, жертва) и их воплощение в танце. Изучение принципов построения сюжетных танцевальных композиций: завязка, развитие конфликта, кульминация, развязка. Взаимодействие образа и музыкальности: использование музыкальных нюансов, ритмических акцентов и темпа для углубления и трансформации

образа. Развитие навыков импровизации как средства спонтанного и глубокого выражения образа.

Практика: Создание сценических образов животных с акцентом на их характерные черты, поведенческие реакции и взаимодействие (охота лисы на зайца, грация лебедя в полете и на воде, ярость быка). Трансформация из одного животного в другое и из человека в животное и наоборот. Постановка этюдов, передающих сложные эмоциональные переходы и контрасты (от радости к грусти, от надежды к отчаянию, от любви к ненависти), раскрытие внутреннего конфликта героя. Изображение природных стихий с усилением динамики, драматизма и масштаба: ураган, землетрясение, извержение вулкана, буря в океане. Танцевальное воплощение абстрактных идей и философских концепций: полет мысли, течение времени, борьба света и тени, одиночество, свобода. Взаимодействие с воображаемыми предметами и партнерами: работа с невидимым партнером, создание иллюзии контакта с объектом (поднимаем тяжелый камень, несем хрупкую вазу, отталкиваем невидимую стену). Создание образов, связанных с фантастическими существами, мифологическими персонажами или героями литературных произведений (дракон, феникс, кентавр, Алиса в Стране Чудес, Дон Кихот). Импровизационные задания на заданную тему/образ/эмоцию с ограничением и изменением условий (танец злости, но без движений руками; танец радости, но с выражением легкой грусти). Создание групповых образных композиций с распределением ролей, взаимодействием между участниками и развитием общей сюжетной линии.

### **5. Партерная гимнастика**

Теория: Оптимизация тренировочного процесса в партерной гимнастике: принципы периодизации, индивидуализация нагрузки. Глубокое изучение биомеханики движений: анализ мышечных цепей, фасциальных связей и их влияния на амплитуду и качество исполнения. Роль партерной гимнастики в реабилитации после травм и коррекции сложных постуральных нарушений. Взаимосвязь партерной гимнастики с профессиональной хореографической подготовкой (балет, современный танец, акробатика). Методы самоконтроля и планирования индивидуального прогресса.

Практика: Упражнения на подвижность голеностопного сустава: Усложненные балансовые позы с закрытыми глазами и на неустойчивой поверхности (полусфера, подушка). Динамические вытягивания и сокращения стопы с усиленным сопротивлением резинок и элементами плиометрики (небольшие контролируемые прыжки с мягким приземлением). Упражнения на развитие шага: «Боковая растяжка» с полным раскрытием ноги в сторону (*a la seconde*) и контролируемым опусканием, включением сложных переходов в другие позы. «Растяжка с наклоном вперед» с использованием дополнительных возвышений (блоки, кубики) для достижения овер-шпагата и удержанием позы с активной работой мышц. Упражнение «часы» с многоплоскостными движениями корпуса и добавлением элементов порта де бра, удержание равновесия в крайних точках. Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава: «Неваляшка» с максимальной амплитудой и переходами в позы глубокого раскрытия тазобедренных суставов (вариации позы голубя). «Passe с разворотом колена» с переходом в *Développé* вперед/в сторону и удержанием на максимальной высоте с контролем всего тела. Активное раскрытие тазобедренного сустава в положении лежа на животе и спине с удержанием внешней ротации. Упражнения на развитие гибкости: «Лодочка» с удержанием максимально глубокого прогиба и активным сведением стоп/лодыжек к голове (вариации позы

«скорпиона»). «Складочка» с глубоким наклоном вперед из положения сидя с широко разведенными ногами (стретчинг на поперечный шпагат) с активным вытяжением и использованием партнера для увеличения амплитуды. Упражнения на укрепление позвоночника: «Змейка» с полным выпрямлением рук (переход в позу «кобры» или «собаки мордой вверх») и удержанием равновесия на одной руке/ноге. «Рыбка» с глубоким прогибом и использованием дыхательных техник для максимального раскрытия грудного отдела и увеличения статической выносливости. «Самолетик» с использованием утяжелителей на руках и ногах, а также выполнением в динамических связках с другими упражнениями. Вариации позы «лодочка» (hollow body hold) с раскачиванием и выведением рук/ног за пределы центра тяжести. «Лягушка» с активной работой тазобедренных мышц для увеличения внешней ротации, выполнение в положении лежа на животе с отрывом бедер от пола.

#### **6. Постановочно-репетиционная работа**

Теория: Углубленное изучение принципов построения сюжетных и бессюжетных танцевальных форм, развитие конфликта, кульминации и развязки средствами хореографии. Анализ функций движения в передаче смыслов. Принципы адаптации постановок к различным сценическим площадкам.

Практика: Освоение акробатических и балансовых поддержек, сложных парных перемещений, работа с множественными партнерами (трио, квартеты). Развитие навыков безопасного и эффективного взаимодействия в партнерских элементах. Развитие навыков самостоятельной работы над ролью, самоанализа и критической оценки собственного исполнения. Умение принимать и интегрировать хореографические задачи, одновременно привнося свою индивидуальность. Практические занятия по адаптации хореографических композиций к разным размерам сцен, освещению, акустике и зрительской дистанции. Работа с пространством с учетом его архитектурных особенностей. Упражнения на развитие мимики, жеста, взгляда и сценического присутствия для усиления выразительности танцевального образа. Работа с текстом и музыкой как стимулами для невербальной драматургии.

#### **7. Концертная деятельность**

Теория: Освоение исторических справок, традиций и символики ключевых праздников, углубление общего культурного кругозора и понимание их роли в обществе. Формирование теоретических знаний о нормах поведения, этикете и регламенте участия в различных творческих мероприятиях (конкурсы, смотры, фестивали и отчетные концерты).

Практика: Активное участие в концертных программах, посвященных праздничным датам, применение полученных теоретических знаний и формирование умения взаимодействовать с публикой. Участие в отчетных концертах, смотрах, конкурсах и фестивалях, совершенствование исполнительских способностей, адаптация к сценическим условиям и демонстрация освоенных правил поведения в соревновательной и публичной среде.

### **Планируемые результаты 3-го года обучения**

#### **Личностные**

- способны оценить и осознать красоту танца, понимают ценность хореографии как искусства;
- ведут здоровый образ жизни

## **Метапредметные**

### *Познавательные*

- умеют оценивать правильность своего выполнения учебной задачи

### *Регулятивные*

- контролируют свою деятельность на занятиях, при необходимости корректируют её

### *Коммуникативные*

- способны корректно излагать свои несогласия, избегать конфликтов

## **Предметные**

- усвоили движения и композиции партерной гимнастики, грамотно выполняют их на занятиях;
- различают музыку по темпу и ритму, влиянию на эмоциональное восприятие;
- свободно ориентируются в хореографической терминологии, изученной в программе;
- знают правила поведения исполнителей во время конкурсов, фестивалей и следуют им.

## Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

**Календарный учебный график (таблица)**

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1	Количество учебных недель	36	36	36
2	Количество учебных дней	108	108	108
3	Количество часов в неделю	3	6	6
4	Количество часов в год	108	216	216
5	Недель в I полугодии	17	17	17
6	Недель во II полугодии	19	19	19
7	Начало занятий	1 сентября	1 сентября	1 сентября
8	Каникулы	31 декабря – 11 января	31 декабря – 11 января	31 декабря – 11 января
9	Выходные дни	4 ноября, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая	4 ноября, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая	4 ноября, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая
10	Сроки проведения диагностики/аттестации	Сентябрь, декабрь, май	Сентябрь, декабрь, май	Сентябрь, декабрь, май
11	Окончание учебного года	31 мая	31 мая	31 мая

### Материально-техническое обеспечение

Два танцевальный класса, деревянное напольное покрытие, зеркальные стенки, станки, музыкальные центры, фортепиано, коврики, скакалки, мячи, обручи.

### Кадровое обеспечение

Программа может реализовываться педагогом, имеющим среднее специальное или высшее образование по направлению подготовки «Образование и педагогические науки» и прошедшим курсы повышения квалификации по направлению деятельности.

### Методическое обеспечение

Учебный процесс в коллективе дополнительного образования имеет свои специфические черты: ориентация на способности и физические данные конкретного ребенка, главное – развить способности.

Учебно-воспитательный процесс в коллективе строится согласно дидактическим принципам:

- строгая последовательность в овладении танцевальной лексикой и техническими приемами танца;
- систематичность и регулярность занятий, обеспечивающих постепенность в развитии природных данных и способностей учащихся;
- доступность технических приемов;
- комплексность средств воздействия.

Такая организация учебного процесса дает возможность участникам коллектива не только овладеть основами хореографии, но и углубить знания в этой области, связать танец с широким кругом явлений искусства в жизни.

**Методическое обеспечение** включает в себя **тематические папки**:

- в помощь педагогу;
- разработка открытых занятий и мероприятий;
- танцы разных народов;
- детские танцы;
- массовые и бальные танцы;
- русские танцы;
- танцы для постановок;
- нотный материал;
- досуг детей;
- беседы для родителей;
- беседы по искусству;
- история костюма.

Ведущими методами обучения детей танцевальному искусству являются:

- показ правильного выполнения танцевальных элементов, упражнений, позиций;
- объяснение методики выполнения движений;
- выполнение детьми тренировочных танцевальных и спортивных упражнений;
- танцевальные развивающие этюды, игры, композиции;
- постановка танцев;
- выступления перед зрителями;

Формами обучения являются:

- индивидуально-групповые занятия;
- индивидуальные занятия с солистами, дистанционное обучение;
- коллективные репетиции нескольких групп;
- концерты.

Применяемые педагогические приемы и методы:

- словесные: объяснение, рассказ, беседа;
- наглядные: картинки, видеоматериалы;
- практические (отработка движений, самостоятельное составление комбинаций в группах).

### Формы подведения итогов и оценочные материалы

Уровень сформированности предметных, личностных и метапредметных результатов (самоопределение, смыслообразование (мотивация), морально-этическая ориентация (выполнение моральных норм, оценка поступков), самоконтроль (планирование и организация собственной деятельности), осознанное отношение к своему здоровью, способность работать в команде, самостоятельность и инициатива (готовность к решению проблем), работа с информацией, выполнение логических операций, умение слушать и слышать, вступать во взаимодействие, высказывать своё мнение, теоретическая подготовка, практическая подготовка, владение специальным оборудованием и оснащением (инструментом), проявление творчества) отслеживается с помощью «Программы мониторинга развития обучающегося», утверждённой локальным актом МБУ ДО ЦДТ.

Предметная составляющая результата оценивается с помощью дидактических карточек («Элементы и движения классического экзерсиса»), тестирования («Классический танец», «Элементы русского танца» и др.), опроса, отчетного концерта. Диагностика /аттестация /проводится 3 раза в год: в сентябре, декабре и мае.

### Характеристика оценочных материалов

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля / промежуточной аттестации	Диагностический инструментарий
Личностные УУД	Самоопределение	Способность ребёнка самостоятельно определять цели своего обучения, адекватная самооценка	Собеседование, анкетирование, педагогическое наблюдение	Методики «Лесенка» (В.Г. Щур)
	Смыслообразование (мотивация)	Степень осознания смысла учения, отношение к нему (учиться с удовольствием, потому что «надо» и т.д.)		Методика изучения мотивов участия школьников в деятельности (автор Л. В. Байбородова)
	Морально-этическая ориентация (выполнение моральных норм, оценка поступков)	Выполнение/ невыполнение моральных норм, соблюдение принципов нравственности и морали		Педагогическое наблюдение

	Самоконтроль (планирование и организация собственной деятельности)	Способность самостоятельно контролировать своё поведение и управлять им		
	Осознанное отношение к своему здоровью	Соблюдение санитарно-гигиенических норм, правил ТБ, забота о своём здоровье и пример для товарищей		
	Способность работать в команде	Умение и готовность взаимодействовать при работе в паре, в команде		
Метапредметные УУД	Самостоятельность и инициатива (готовность к решению проблем)	Степень самостоятельности при выполнении заданий, проявление инициативы и творчества	Собеседование, анкетирование, педагогическое наблюдение	Методики изучения творческих способностей и одарённости детей (ГОУ ДОД Дом детского творчества «На реке Сестре», составители Л.Ф. Васильченко. Атласова) Я.П.
	Работа с информацией	Умение работать с информацией самостоятельно, не испытывая особых трудностей		Тест поручений простых (модификация теста «Интеллектуальная лабильность» ППМС центр «Доверие»)
	Выполнение логических операций	Умение выполнять логические операции сравнения, классификации, установления аналогий, анализа и обобщения информации		Методика «Корректирующая проба» (буквенный вариант)
	Умение слушать и слышать, вступать во взаимодействие,	Способность слушать внимательно, терпимо относиться к чужому		Педагогическое наблюдение

	высказывать своё мнение	мнению, учитывать его при общении, высказывать и аргументировать свою точку зрения		
Предметные УУД	Теоретическая подготовка	Уровень усвоения объёма знаний, предусмотренного программой на конкретный период	Тестирование, собеседование	Тесты 1,2 в приложении, Технологические карты по партерной гимнастике
	Практическая подготовка	Степень овладения всеми умениями и навыками, предусмотренными программой на конкретный период	Наблюдение	Участие в концертах, конкурсах, фестивалях
	Владение специальным оборудованием и оснащением (инструментами)	Способность работать с оборудованием самостоятельно, не испытывая затруднений	Наблюдение	Фото и видео фиксация
	Проявление творчества	Выполняет задания с элементами творчества	Наблюдение	Демонстрация

## Список литературы

### Для педагога:

1. Бекина С.И. «Музыка и движение». Москва, 1984.
2. Буренина А.И. «Ритмическая пластика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста». - СПб., 1997.
3. Васильева Т.И. «Балетная осанка -основа хореографического воспитания детей». - М., 1993.
4. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем». - М.: Московская государственная академия хореографии.
5. Ермолаев Ю.А. «Возрастная физиология». - М., 1985.
6. Коченко Т.С. «Работа с танцевальным коллективом». Москва, 1958.
7. Лебедихина Т.М Гимнастика: теория и методика преподавания: учеб. пособие / Т.М. Лебедихина - Екатеринбург, 2017.
8. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». - М., 2001.
9. Нагайцева Л.Г. Балетная гимнастика: учеб. пособие для преподавателей хореографических отделений детских школ искусств / Л.Г. Нагайцева. - Краснодар, 2004
10. Шереметьевская Н. «Танец на эстраде». Москва, 1985.

### Для учащихся:

1. Брышкова Т. «Азбука хореографии». Санкт-Петербург, 1996.
2. Ерохина О.В. «Школа танцев для детей». Ростов-на-Дону, 2003.
3. Зимина А.Н. Образные упражнения игры в музыкально- ритмическом развитии детей. - М., 1998.
4. Образцова Т.Н. «Музыкальные игры для детей». Москва, 2005.
5. Пинаева Е.А. «Детские образные танцы». Пермь, 2006.

### Интернет-ресурсы:

1. [https://vk.com/horeograf\\_club](https://vk.com/horeograf_club)
2. <https://ru.pinterest.com/pin/407998047475480523/>
3. [http://www.sozvezdie131.ru/upload/files/doc\\_10.doc](http://www.sozvezdie131.ru/upload/files/doc_10.doc)
4. [https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/12/20/gibkost-kak-fizicheskoe-](https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/12/20/gibkost-kak-fizicheskoe)
5. <http://www.shake-dance.ru/polza/746/>
6. <https://infourok.ru/metodika-prepodavaniya-uchebnogo-predmeta-baletnaya-gimnastika->

**Тест № 1 Хореография.**

**Тема: Контрольный тест по базовым знаниям хореографии.**

**1. Назовите приспособление, служащее опорой танцовщикам:**

- а) станок;
- б) палка;
- в) обруч.

**2. Сколько точек направления в танцевальном классе?**

- а) 7;
- б) 6;
- в) 8.

**3. Что означает en face?**

- а) спиной к зрителям;
- б) лицом к зрителям;
- в) боком к зрителям.

**4. Первая позиция ног:**

- а) пятки сомкнуты вместе, носочки разведены и направлены в разные стороны;
- б) стопы расположены на расстоянии одной стопы друг от друга, пяточки направлены друг к другу, носочки разведены разные стороны;
- в) стопы вместе.

**5. Подготовительное движение для исполнения упражнений:**

- а) реверанс;
- б) поклон;
- в) preparation.

## Тест № 2 Партерная гимнастика.

### 1. Из каких слов состоит словосочетание «Партерная гимнастика»

- а) Пол, Музыка;
- б) Гимнастика, Партер;
- в) Танец, Шпагат.

### 2. Какая основная отличительная особенность Партерной Гимнастики?

- а) Упражнения выполняются «на земле», т.е. на полу;
- б) Упражнения выполняются только ногами;
- в) Упражнения только на мышцы спины и брюшной области.

### 3. Упражнения в партерной гимнастике могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные?

- а) Нет;
- б) Да.

### 4. Какие основные цели достигаются при занятиях партерной гимнастикой?

- а) Повысить гибкость суставов; улучшить эластичность мышц и связок; нарастить силу мышц;
- б) Улучшение координации, растяжка только мышц и связок ног;
- в) Улучшение темпо-ритмического развития, развитие силы мышц.

### 5. Какой тип упражнений наиболее характерен для партерной гимнастики?

- а) Упражнения с тяжелыми весами и гантелями;
- б) Прыжки на скакалке и бег на длинные дистанции;
- в) Динамические и статические упражнения на растяжку, укрепление мышц собственного тела и стабилизацию.

### 6. Какое качество, помимо физических данных, активно развивается в процессе регулярных занятий партерной гимнастикой?

- а) Скорость реакции в экстремальных ситуациях;
- б) Способность к быстрому принятию решений;
- в) Осознанность движений, контроль над телом и улучшение чувства положения тела в пространстве.

### 7. Какая из перечисленных целей НЕ является основной для партерной гимнастики?

- а) Развитие гибкости и подвижности суставов;
- б) Укрепление мышц кора (пресс, спина) и ягодиц;
- в) Максимальное увеличение мышечной массы за короткий срок;
- г) Улучшение координации движений и баланса.