Управление образования администрации Снежинского городского округа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодёжи имени В. М. Комарова

Принята на заседании
Методического совета
Протокол № ___
от «__» _____ 20__ года

Утверждаю директор МБОУ ДО
«Дворец творчества детей и
молодежи им. В.М.Комарова»
_____Е. В. Кириллова
Приказ №__ от «___»____20__ года

**Дополнительная общеобразовательная**
**общеразвивающая программа**
**«Растяжка с улыбкой»**

Направленность программы: художественная
Возраст обучающихся: 7 - 18 лет
Срок реализации программы: 12 недель
Количество часов: 36 часов
Уровень освоения: начальный

Автор – составитель:
Евстратенко Ольга Геннадевна
педагог дополнительного образования;
Дерибезова Людмила Михайловна,
методист Дворца творчества

Снежинск

Информационная карта краткосрочной дополнительной общеобразовательной программы
«Растяжка с улыбкой»

| | |
|---|---|
| Тип программы | Модифицированная |
| Направленность деятельности | Художественная |
| Уровень освоения содержания образования | Начальный |
| Способ освоения содержания образования | Творческий |
| Форма реализации программы | Очная |
| Форма организации образовательной деятельности | Групповая |
| Продолжительность реализации программы | 12 недель |
| Пол | Смешанный |
| Возраст детей, на которых рассчитана программа | 7 – 18 лет |

## Содержание

Информационная карта краткосрочной дополнительной общеобразовательной программы «Растяжка с улыбкой»…….3
Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы
1.1. Пояснительная записка.……4
1.2. Цель и задачи программы……12
1.3. Планируемые результаты……13
1.4. Содержание программы……...14
Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий..……22
2.1. Календарный учебный график.……22
2.2. Формы аттестации ……...……. 22
2.3. Оценочные материалы.……..23
2.4. Методическое обеспечение программы……..…….26
2.5. Условия реализации программы..…….28
Раздел № 3. Воспитательная деятельность…….30
3.1. Цель и задачи воспитательной деятельности……..30
3.2. Формы и методы воспитания……30
3.3. Условия воспитания, оценка результативности…….31
3.4. Календарный план воспитательной работы……33
Список литературы…..…….34
Приложения…….....35

## Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Несмотря на быстрый темп жизни, человек стал слишком много времени проводить в сидячем положении. А человеческий организм создан рационально, в нем всё взаимосвязано и взаимозависимо. От качества работы мышц, как и любого другого органа, зависит нормальное функционирование всего организма. Недостаточная двигательная активность приводит к нежелательным последствиям.

Чтобы избежать потери подвижности суставов, зажимов и защемления нервных окончаний, ослабления мышечного корсета, что, в свою очередь, вызывает ухудшение осанки, остеохондроз, боли в спине и пояснице необходимо начинать занятия растяжкой как можно раньше. Растяжка – это именно то, чем легко и продуктивно можно заниматься детям и подросткам.

Растягивание происходит от английского слова «stretching» – стретчинг – это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности. Данные упражнения применяются как отдельный вид хореографии. Движение и музыка формируют эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействует на двигательный аппарат, развивает слуховую, зрительную моторную (или мышечную) память.

С помощью растяжки можно укрепить здоровье и поддерживать себя в хорошей физической и эмоциональной форме. Поэтому для обучающихся 7-18 лет была разработана дополнительная общеобразовательная программа «Растяжка с улыбкой». *Ведущая идея программы* заключается в совершенствовании системы формирования здорового образа жизни обучающихся и их потребности в двигательной активности, т.к. это необходимо в повседневной жизни (для занятия хореографией, спортом, поддержание физической формы).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Растяжка с улыбкой» имеет **художественную направленность,** так как ее содержание позволяет любому обучающемуся развивать свои эстетические и физические способности, пластику, координацию движения, музыкальность, улучшить свое здоровье через занятия хореографической растяжкой. Акцент в программе делается на то, чтобы привить ребенку любовь к занятиям хореографии, к здоровому образу жизни.

Программа предусматривает **начальный уровень освоения** так, как направлена на знакомство обучающихся со специальными упражнениями на растягивание и на формирование готовности их для дальнейшего обучения по направлению - хореография, которое учит красоте и выразительности движений, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Данная программа предназначена для реализации в учреждениях дополнительного образования в качестве дополнительной образовательной услуги по социальному сертификату муниципальных услуг по направлению «реализации дополнительных образовательных программ».

Программа «Растяжка с улыбкой» модифицированная. За ее основу взяты следующие методические пособия:

- Гальперин С.Н. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены). – М., 1974;
- Хаас Ж.Г. Анатомия танца/ Ж.Г. Хаас: пер. с англ. С.Э. Борич.- 2-ое изд.-Минск: Попурри, 2014;
- Сафронова Л. Уроки классического танца – С-Пб., 2003;
- Ваганова А., «Основы классического танца», 9-ое издание М Лань С-Пб-М-Краснодар, 2007 г.

**Нормативно-правовая основа программы:**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ;

- Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (сроки 2018-2025 годы);
- Распоряжение Правительства Челябинской области от 16.10.2020 года № 827-рп «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Челябинской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование».
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. №678-р.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года №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" (с изменениями на 30 декабря 2022 года)
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утверждена приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей» от 03 сентября 2019 года № 467, зарегистрирована в Министерстве юстиции Российской Федерации 06 декабря 2019 года;
- Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, утвержденных Письмом Министерства Просвещения от 19.03.2020 №ГД-39/04;
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи имени

В.М. Комарова», утвержден Постановлением администрации Снежинского городского округа 06.12.2018 г. №1742, с изменениями от 16.03.2021 г.№ 317;

- Локальные акты учреждения.

**Актуальность программы.** Недостаточность физических нагрузок и движения детей - актуальная проблема современного общества. Дети, в распорядке дня которых есть активные двигательные занятия, подтянуты и стройны, ловки в движениях. По статистике среднесуточный объем движений у детей в нашей стране составляет чуть больше половины гигиенической нормы.

Занятия хореографической растяжкой совершенствуют обучающихся эстетически и физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус.

**Педагогическая целесообразность** программы «Растяжка с улыбкой» в том, что она позволяет пробудить интерес к искусству хореографии, которая обладает скрытыми резервами для развития и воспитания обучающихся. Выполняя различные движения и упражнения на растяжку, развиваются координация движений и ориентация в пространстве.

**Отличительной особенностью данной программы** является то, что содержание программы предлагает обширный материал, включающий в себя разные виды деятельности: тренировочные упражнения, выполнение танцевальных движений, прослушивание музыки и сказок (для младшего школьного возраста), игровой материал и т.д.

В процессе обучения значимое место уделяется методу интеграции, который позволяет соединить элементы различных предметов: музыки, ритмики, хореографии, физкультуры, что способствует рождению

качественно новых практических знаний и умений. Преимущественно используется игровой метод обучения. Обучение упражнениям на растяжку происходит путем практического показа и словесных объяснений. Регулярное выполнение упражнения на растяжку улучшает подвижность и гибкость тела.

*Преимущество программы «Растяжка с улыбкой»* на состояние здоровья:

- улучшение общего самочувствия;
- повышение физического тонуса;
- улучшения сна;
- быстрое преодоление стресса;
- повышение иммунитета.

**Адресат программы.**

Программой предусмотрено обучение детей в возрасте 7 – 18 лет.

*Формирования групп:*

1. Принцип набора в группы свободный, без специального отбора, с любым уровнем подготовки.

Основанием для зачисления обучающихся на занятия являются: заявление родителей (законных представителей), справка о здоровье, не имеющих медицинских противопоказаний, подписание договора с родителями (законными представителями); подписание согласия на обработку персональных данных.

2. Формирование групп осуществляется в соответствии с возрастом (7 – 9 лет, 10 – 14 лет, 15-18 лет).

*Количество обучающихся:* 8-10.

*Возрастные особенности обучающихся:*

Обучающиеся 7 - 9 лет отличаются большой подвижностью, но еще физически слабы, у них недостаточно развиты первоначальные двигательные навыки, неустойчиво внимание, они не умеют долго сосредоточиться на одном задании. Работа с обучающимися этого возраста трудна, так как требует от них значительных физических сил, умения сосредотачивать

внимание и настойчивость в работе. Главное на данном этапе – объяснить важность растяжки для жизни в целом и для хореографии и привить желание заниматься ей. Для этого занятия ведутся в форме игры.

В возрасте 10 –14 лет развивается мышечная память, что позволяет лучше запоминать и воспроизводить упражнения на занятиях. Улучшаются силовые качества, быстрота реакции и выносливость, что позволяет более осознанно выполнять упражнения.

В возрасте от 15 до18 лет стабилизируется работа сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Улучшаются скоростные и силовые качества, быстрота реакции и выносливость. Всё это дает возможность более осознанно заниматься растяжкой и увеличивать амплитуду растяжения до максимально возможной у каждого обучающегося.

**Объем и сроки освоения программы**

**Срок реализации программы**: 12 недель. *Общее количество часов:* 36 часов.

**Режим занятий**: занятия проводятся 3 раз в неделю по 1 академическому часу (продолжительность занятия – 40 мин). ***Расписание*** составляется с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и их возрастных особенностей.

**Особенности организации образовательного процесса**

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляют упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы – развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков. Важным принципом работы является использование минимума упражнений при максимуме их всевозможных сочетаний. Большое

количество сочетаний из этих элементов создаст впечатление новизны и даст простор фантазии ребенка.

*Форма обучения:* очная, язык - русский.

*Форма организации занятий:* групповая.

Занятия по хореографической растяжке предполагают разные формы проведения, что обусловлено учебным планом и задачами, поставленными в конкретный период. Групповые занятия – это занятия, в которых участвует вся группа, предоставляя возможность для творческого развития личности в коллективе. На групповых занятиях изучаются новые движения и упражнения. Каждое занятие является комплексным, включающим упражнения на развитие выносливости, координации движений, силы и гибкости или упражнения, направленные на коррекцию осанки и состояния позвоночника.

**Форма проведения занятий:**

- комбинированное учебное занятие;
- тренировочные занятия;
- игровые занятия;
- итоговое занятие для родителей.

**Формы проведения итогов реализации программы:**

Формой подведения итогов реализации программы является: анкетирование обучающихся и родителей, итоговое занятие «Растяжка с улыбкой» для родителей.

## 1.2. Цели и задачи программы

*Цель программы:* Физическое совершенствование, гармоничное развитие и оздоровление обучающихся для повышения хореографического мастерства через сочетание системы статичных растяжек и динамичных движений.

*Задачи:*

*Предметные (образовательные):*

– научить правильному выполнению упражнений хореографической растяжки (в разминке, при растяжке на шпагат и развитие гибкости);

– научить приемам, которые помогают расслабить мышцы при выполнении статической растяжки для правильного исполнения движений классического танца;

– научить основам правильного дыхания и применению его при выполнении упражнений хореографической растяжки;

– развивать мышечную силу, выносливость, координационные способности в соответствии с возрастными особенностями.

*Личностные (воспитательные):*

– формировать потребность у обучающихся с помощью занятий растяжкой укреплять свое здоровье и поддерживать себя в хорошей физической и эмоциональной форме;

– научить навыкам межличностного общения и сотрудничества;

– способствовать формированию интереса и готовности для дальнейших занятий по направлению – хореография.

*Метапредметные:*

– сформировать установку на безопасный, здоровый образ жизни, на наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;

– способствовать развитию трудолюбия, самодисциплины, терпения, организованности, целеустремленности.

## 1.3. Планируемые результаты

*Предметные (образовательные):*

– обучающиеся будут уметь правильно выполнять упражнения в разминке, при растяжке на шпагат и при выполнение ключевого элемента в танце - гибкости;

– обучающиеся получат навыки и умения расслаблять мышцы;

– научаться правильно дышать и применять данные умения в разных жизненных ситуациях;

– обучающиеся будут стремиться развивать собственно мышечную силу, выносливость, координационные способности.

*Личностные (воспитательные):*

– будут понимать значение здорового образа жизни;

– получат навыки общения со сверстниками и взрослыми;

– у обучающихся появиться интерес и готовность для дальнейших занятий по направлению – хореография.

*Метапредметные:*

– обучающиеся будут иметь представление о безопасном и здоровом образе жизни;

– появиться интерес к творческому труду, к достижению результатов в своей работе и повышают жизненного тонуса;

– у обучающихся будут формироваться такие универсальные учебные действия: трудолюбия, самодисциплины, терпения, организованности, целеустремленности

## 1.4. Содержание программы

### Учебный план

**Группа:** 1 **Возраст:** 7 - 9 лет
**Количество часов в неделю**: 3 часа **12** учебных недель

| № п/п | Раздел, тема | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроль |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Раздел 1. Вводное занятие | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение Беседа |
| 2. | Раздел 2. Разминка | 7 | 0,5 | 6,5 | Наблюдение Зачет |
| 3. | Раздел 3. Сила | 7 | 0,5 | 6,5 | Наблюдение Зачет |
| 4. | Раздел 4. Гибкость спины для выразительности поз классического танца | 6 | 0,5 | 5,5 | Наблюдение Зачет |
| 5. | Раздел 5. Шпагаты для развития танцевального шага | 7 | 0,5 | 6,5 | Наблюдение Зачет |
| 6. | Раздел 6. Танец «Море» | 7 | - | 7 | Наблюдение Собеседование |
| 7. | Раздел 7. Итоговое занятие | 1 | 1 | - | Наблюдение Фронтальный контроль – личностный рост |
| | Итого: | 36 | 3,5 | 32,5 | |

### Содержание учебного плана

**Раздел 1.** Введение. Инструктаж – 1 час

*Теория:* Знакомство с программой. Правила безопасного поведения в учреждении (инструктаж по технике безопасности. Приложение 1).

*Практика:* Выполнение комплекса упражнений.

*Входный контроль:* наблюдение, беседа

**Раздел 2. Разминка –** 7 часов

| № | Тема | Количество часов |
|---|---|---|
| **1** | Комплекс упражнений для развития гибкости:<br>− Упражнение «Упор стоя» - «Складка стоя»<br>− Упражнение «Наклон вперед сидя» - «Складка сидя» | **2** |
| **2** | Комплекс упражнений для развития подъема: | **2** |

| | | |
|---|---|---|
| | − Упражнение «Сед на подъемах»<br>− Упражнение «Складка на подъемах» | |
| **3** | Комплекс упражнений для развития выворотности:<br>− Упражнение «Бабочка, ромбик»<br>− Упражнение «Лягушка с волнами» | 2 |
| **4** | Контрольное занятие.<br>Комплекс контрольных упражнений № 2 | 1 |

*Теория:* Значение, цели и задачи разминки. Понятие «корпус», «плечи назад и вниз», «выворотность», положения рук и ног.

*Практика:* Выполнение комплекса упражнений. Постановка корпуса, выработка эластичности мышц, гибкости позвоночника, растяжка, разогрев.

1. Упражнение «Упор стоя» - «Складка стоя» для активизации задней функциональной линии ног.

*Каждый обучающийся выполняет складку на прямых ногах. Тестируется, насколько он может сохранить выпрямленные колени и расстояние от бедер до грудной клетки.*

2. Упражнение «Сед на подъемах» для улучшения мобильности голеностопных суставов, формирование балетной линии ноги.

*Сидя на полу, обучающийся соединяет пятки вместе, с нажимом на большой палец ноги, сгибая локтевые суставы переносим вес тела на подъёмы, опускаем колени вниз.*

3. Упражнение «Складка на подъемах» для улучшения мобильности голеностопных суставов, формирование балетной линии ноги

*Сидя на пятках, упор руками спереди, обучающийся разгибает коленные суставы и фиксирует положение.*

4. Упражнение «Наклон вперед сидя» - «Складка сидя» для эластичности подколенных связок, вытяжение пояснично-крестцового отдела, выработка линии ног.

*Сед, руки вверх, кубик стоит в плотную к спине.*

*1-2 - наклон в положение «диагональ», сохраняем линию ног (пятки оторваны от пола)*

*3-4 - увеличиваем наклон до положения «параллель», сохраняем линию ног (пятки оторваны от пола)*

*5-6 - увеличиваем наклон до положения «складка сидя», сохраняем линию ног (пятки оторваны от пола)*

*7-8 -фиксация положения «складка сидя».*

5. Упражнение «Бабочка, ромбик» для улучшения мобильности тазобедренных суставов.

*Сидя на полу, обучающийся подтягивает к паху стопы, разводя бедра в стороны как можно шире. Измеряется расстояние от коленей до пола.*

6. Упражнение «Лягушка с волнами» для мобильности тазобедренных суставов, включения глубоких мышц в работу.

*Лёжа на животе, упор согнутыми руками, ноги в положении «лягушка».*

*1-2 - разгибание рук, подъём корпуса в положение «прогиба», таз приподнят с пола с акцентом вперед.*

*3-6 - фиксация положения прогиба.*

*7-8 - сдержанной волной вернуться в и.п.*

*Текущий контроль:* наблюдения, зачет.

*Контрольное занятие:* выполнение контрольных упражнений для оценки общей физической подготовленности по хореографической растяжке.

**Раздел 3. Сила -** 7 часов

| № | Тема | Количество часов |
|---|---|---|
| 1 | Комплекс упражнений для укрепления задней функциональной линии тела:<br>– упражнение «Лёжа прогнувшись» - «Лодочка»<br>– упражнение «Колечко» силой из лодочки | 2 |
| 2 | Упражнения для укрепления мышечного корсета:<br>– упражнение «Упор лёжа» - «Планка» (статика + динамика)<br>– упражнение «Перекат» из положения «Лёжа прогнувшись» - лодочка на животе - в положение «сед углом, руки вперед» - «лодочка на спине» | 2 |
| 3 | Упражнение для укрепления мышц рук, спины, включение задней функциональной линии ног: | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | – упражнение «Полуприсед, наклон вперед прогнувшись, руки вперед» «Столик + плие» | |
| 4 | Упражнение для совершенствования взрывной силы (прыгучесть):<br>– упражнение «Выпрыгивания» из упора присев | 1 |
| 5 | Контрольное занятие.<br>Комплекс контрольных упражнений № 3 | 1 |

*Теория:* Значение, цели и задачи упражнений на силу. Понятие прогиб, наклон, мышечный корсет. Применение упражнений на силу в хореографии (в танце).

*Практика:* Выполнение комплекса упражнений для итоговой хореографической композиции. Разогрев, выработка силы и эластичности мышц, гибкости позвоночника.

1. Упражнение «Лёжа прогнувшись» - «Лодочка» для укрепления задней функциональной линии тела.

*Шея длинная, руки прижаты к ушам, работают мышцы спины, не допускать понижения рук и ног. Стопы и колени натянуты.*

2. Упражнение «Упор лёжа» - «Планка» (статика + динамика) для укрепление мышечного корсета.

*Ладони прижаты к полу, пальцы рук расправлены, плечи над кистями, лопатки НЕ торчат, шея длинная (НЕ запрокидывать голову), живот подтянут (НЕТ прогиба в пояснице), ягодицы напряжены, подкручены внутрь, колени разогнуты, пятки вместе.*

3. Упражнение «Полуприсед, наклон вперед прогнувшись, руки вперед» «Столик + плие» для укрепления мышц рук, спины, включение задней функциональной линии ног.

*Полуприсед, наклон вперед, руки вперед, живот касается бёдер.*

*1-2 делается разгибание коленных суставов с сохранение положения рук и корпуса.*

4. Упражнение «Лёжа прогнувшись». Перекат из положения «Лёжа прогнувшись» - лодочка на животе - в положение «сед углом, руки вперед» - «лодочка на спине» для укрепления мышечного корсета.

*Лежа на животе.*
*1-2 «лодочка»*
*3 - перекат через бок*
*4 - сед углом*
*5-8 - повторить в обратную сторону*

5. Упражнение «Выпрыгивания из упора присев» для совершенствования взрывной силы (прыгучесть).

*Упор присев.*

*1 - выпрыгивание вверх, руки вверх*

6. Упражнение «Колечко силой из лодочки» для укрепления задней функциональной линии тела.

*Лежа на животе, руки вытянуты вперед*
*1 -2 - принять положение «лодочка»*
*3-4 - положение «колечко», руки в стороны*
*5-6 - фиксация положения*
*7-8 - вернуться в и.п. через положение «лодочка*

*Текущий контроль:* наблюдения, зачет.

*Контрольное занятие:* выполнение контрольных упражнений для оценки общей физической подготовленности по хореографической растяжке.

**Раздел 4. Гибкость для выразительности поз классического танца** – 6 часов

| № | Тема: | Количество часов |
|---|---|---|
| 1 | Упражнения для улучшения мобильности позвоночного столба и плечевого пояса:<br>– упражнение «Коробочка»;<br>– упражнение «Прогибы с резиной»;<br>– упражнение «Корзинка»;<br>– упражнение «Мостик». | 5 |
| 2 | Контрольное занятие.<br>Комплекс контрольных упражнений № 4 | 1 |

*Теория:* Значение, цели и задачи упражнений на гибкость. Понятие гибкость, плечевой пояс. Упражнения на гибкость для правильного исполнения поз классического танца (фр. *Arabesque, Attitude*).

*Практика:* Выполнение комплекса упражнений. Разогрев, улучшение мобильности позвоночного столба и плечевого пояса.

1. Упражнение «Коробочка» для улучшения мобильности позвоночного столба и плечевого пояса.

*Лежа на животе, руки согнуты в упор, ноги врозь.*
*1-2 - прогиб назад с упором прямыми руками, ноги согнуты в кольцо*
*3-6 - фиксация прогиба с постепенным увеличением наклона назад.*

2. Упражнение «Прогибы с резиной» для улучшения мобильности позвоночного столба и плечевого пояса.

*Лежа на животе, упор руками, резина одета/ завязана на голеностопы/щиколотки.*
*1-2 - сгибаем ноги, хватом сбоку берем резину за середину.*
*3-4 - рука вверх, разогнуть локтевой сустав*
*5-8 - фиксация положения прямой руки*

3. Упражнение «Корзинка» для улучшения мобильности позвоночного столба и плечевого пояса.

*Лежа на животе, ноги согнуты, хват руками сбоку за щиколотки.*
*1-2 - разгибание коленных суставов, подъем корпуса и бёдер - положение «корзинка».*
*3-4 - фиксация положения с постоянным увеличением амплитуды.*

4. Упражнение «Мостик» для улучшения мобильности позвоночного столба.

*Лежа на спине, руки и ноги согнуты в положение упора*
*1-2 - одновременное разгибание рук и нон, переход в положение «мостик»*
*3-4 - разгибание ног с переносом веса тела на руки - положение «горочка»*
*5-6 - фиксация положения «горочка»*
*7-8 возвращение в положение «мост»*

*Текущий контроль:* наблюдения, зачет.

*Контрольное занятие:* выполнение контрольных упражнений для оценки гибкости для правильного исполнения поз классического танца.

**Раздел 5. Шпагаты для развития танцевального шага** – 7 часов

| № | Тема: | Количество часов |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Упражнения для выравнивания квадрата корпуса при растяжке на шпагаты, для улучшения эластичности передней поверхности бедра:<br>– упражнение «Выпад»;<br>– упражнение «Стрелочка + наклоны». | 2 |
| 2 | Упражнение для выравнивания квадрата корпуса при растяжке на шпагаты:<br>упражнение «Шпагат». | 1 |
| 3 | Упражнения для улучшения мобильности тазобедренных суставов и гибкости:<br>– упражнение «Переходы»;<br>– упражнение «Шпагат с возвышенности, с прогибом». | 3 |
| 4 | Контрольное занятие.<br>Комплекс контрольных упражнений № 5 | 1 |

*Теория:* Значение, цели и задачи упражнений на растяжку. Понятие «квадрат» корпуса, передняя и задняя поверхность бедра.

*Практика:* Выполнение комплекса упражнений. Разогрев, выравнивание квадрата корпуса при растяжке на шпагаты, развитие эластичности передней поверхности бедра.

1. Упражнение «Выпад» для выравнивания квадрата корпуса при растяжке на шпагаты, для улучшения эластичности передней поверхности бедра.

*Выпад на правой ноге, левое колено на кубике, руками упор сзади (держимся за кубик).*
*1-8 - расслабление в этом положении с целью достижения раскрытия ног на 180 градусов и более.*

2. Упражнение «Стрелочка + наклоны» для выравнивания квадрата корпуса при растяжке на шпагаты, для улучшения эластичности передней поверхности бедра + активная гибкость спины.

*Выпад на правой ноге, левое колено на кубике, руки вверх (стрелочка у затылка)*
*1-8 - расслабление в этом положении с целью достижения раскрытия ног на 180 градусов и более под весом собственного тела*

3. Упражнение «Шпагат» для выравнивания квадрата корпуса при растяжке на шпагаты,

*Выпад правой ногой, левое колено на кубике, руками упор сзади (держимся за кубик).*
*1-8 - расслабление в этом положении с целью достижения раскрытия ног на 180 градусов и более.*
*1-8 -сдержанно, разъезжаемся на шпагат, руками хват за кубик сзади, сохраняя ровные бедра и выворотную впереди стоящую ногу.*
*1-8 - фиксация положения ровного шпагата*
*1-8 - руки вверх (в стрелочку) для улучшения эластичности передней поверхности бедра.*

4. Упражнение «Переходы» для улучшения мобильности тазобедренных суставов.

*Сед на продольном шпагате, упор руками.*
*1-2 - переход на прямой (поперечный) шпагат.*
*3-4 - вернуться в И.п.*

5. Упражнение «Шпагат» с возвышенности, с прогибом для улучшения мобильности тазобедренных суставов и гибкости спины.

*Сед на продольном шпагате, руки вверх - «стрелочка».*
*1-2 - сдержанный наклон назад, кулаки стремятся к пятке, голову не запрокидываем.*
*3-4 - фиксация наклона*
*5-6 - вернуться*
*Текущий контроль:* наблюдения, зачет.

*Контрольное занятие:* выполнение контрольных упражнений для оценки общей растяжки.

**Раздел 6. Танцевальная композиция** - 7 часов

| № | Тема: | Количество часов |
|---|---|---|
| 1 | Танец «Море» | 6 |
| 2 | Контрольное занятие | 1 |

*Практика:* Разучивание танцевальной композиции «Море» из комплекса выученных и отработанных упражнений по учебному плану.

*Текущий контроль:* наблюдения, собеседование.

*Контрольное занятие:* исполнение танца «Море». Оценка владения техникой различных двигательных действий, проявление силы, координации,

применение правильного дыхания и плавность при выполнении танцевальных движений.

**Раздел 7. Итоговое занятия** – 1 час

*Практика:* Отрытое занятие для родителей. Показ выученных элементов хореографической растяжки в «чистом виде» и в связках.

*Итоговый контроль*: наблюдения, фронтальный контроль (проверка и выявление степени овладения каждым обучающимся системой знаний, умений и навыков при выполнении элементов хореографической растяжки), личный рост обучающегося.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

| | |
|---|---|
| **Дата начала учебной программы** | *Начало учебного времени* |
| **Дата окончания учебной программы** | *Окончание срока обучения* |
| **Количество учебных недель** | 12 |
| **Количество учебных дней** | 36 |
| **Количество учебных часов** | 36 |
| **Режим занятий** | 3 раза в неделю по 1 часу |
| **Праздничные дни** | По производственному календарю |
| **Каникулярный период** | Осенний - октябрь/ноябрь<br>Зимний – декабрь/январь<br>Весенний – март/апрель<br>Летний - июнь/август |
| **Входной контроль /формы** | Наблюдение, беседа |
| **Текущий контроль успеваемости/формы** | Наблюдения,<br>зачет, собеседование |
| **Аттестация по итогам учебного года/формы** | Наблюдение<br>Фронтальный контроль |

### 2.2. Формы аттестации обучающихся.

Оценка качества реализации программы «Растяжка с улыбкой» включает в себя входной контроль, текущий контроль успеваемости и аттестацию по итогам прохождения программы. Форма аттестации достижений – безоценочная.

*Входной контроль* обучающихся проводится на первой неделе групповых занятий в форме наблюдения, беседы.

*Текущий контроль успеваемости* осуществляется в повседневной учебной работе и выражается в системных наблюдениях за деятельностью обучающихся на каждом занятии. После изучения темы программы

проводится зачет. Танцевальный зачёт - это промежуточное испытание, цель которого получить оценку приобретенных навыков, продемонстрировать результат занятий на данный момент времени. *Форма проведения зачета:* выполнение контрольного комплекса упражнений по каждому разделу программы. Цель - выявление ошибок и успехов в работе обучающихся.

*Аттестация по итогам прохождения программы* проводится по окончанию обучения по программе. Итоговая аттестация проводится в форме открытого занятия для родителей. *Форма:* Наблюдение. Фронтальный контроль.

**2.3. Оценочные материалы.**

Определение практических навыков у обучающихся после каждого раздела проводится в форме зачета: выполнение контрольного комплекса упражнений согласно учебного плана.

*Критерии оценки качества исполнения контрольных заданий*

| *Оценка* | *Критерии оценивания обучения* |
|---|---|
| «Зачет» | Грамотное исполнение движения, отвечающее всем требованиям по каждому разделу программы. Допускается выполнение контрольного задания с небольшими недочетами. |
| «Незачет» | Недостаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения (не четко выполненные движения, слабая техническая подготовка и т.д.) |

*Комплекс контрольных упражнений,*

*направленных на определение гибкости мышц и подвижности суставов.*

*Цель:*

1. Определение уровня развития физических качеств: эластичности мышц, подвижность суставов, гибкость.

2. Провести сравнительный анализ результатов в начале и в конце освоения каждого раздела учебного плана.

*Критерии оценки:*

- Высокий уровень (3 балла)

- Средний уровень (2 балла)
- Низкий уровень (1 балл)

Комплекс контрольных упражнений № 1: Подвижность плечевого сустава (раздел 2 уч. плана)

*ИП: ноги в свободной позиции (на ширине плеч), увести руки за спину и сцепить в замок, выпрямить в локтях и, не наклоняя корпус вперед, начать поднимать вверх.*

*Критерии оценки:*

- *низкий уровень:* руки не выпрямлены в локтях и практически не поднимаются вверх;
- *средний уровень:* руки выпрямлены в локтях и поднимаются на 45 градусов от спины;

*высокий уровень:* руки выпрямлены в локтях и поднимаются на 90 и больше градусов.

Комплекс контрольных упражнений № 2: Подвижность тазобедренного сустава, эластичность мышц спины (раздел 2 уч. плана)

*Действие – наклониться вперед и достать руками до пальцев ног.*

ИП: позиция – сидя на полу, ноги сведены вместе.

*Критерии оценки:*

- *низкий уровень:* ноги не выпрямлены полностью в коленях, спина согнута, корпус не касается ног, а руки не достают до пальцев ног;
- *средний уровень:* ноги выпрямлены в коленях, спина согнута, корпус не касается ног, но руки с трудом дотягиваются до пальцев ног;
- *высокий уровень:* ноги выпрямлены полностью в коленях, спина прямая, корпус касается ног, а руки достают до пальцев ног.

Комплекс контрольных упражнений № 3: укрепление мышечного корсета (раздел 3 уч. плана)

*ИП: лежа на животе, руки стоят ладонями вниз под плечевыми суставами.*

*Поднять тело в упор лежа с опорой на прямые руки и носки и удерживать его прямым: не прогибаясь и не уводя таз назад.*

*Критерии оценки:*

− *низкий уровень:* руки согнуты в локтях и таз практически не поднимается от пола;

− *средний уровень:* руки выпрямлены в локтях, позвоночник изогнут;

− *высокий уровень:* руки выпрямлены в локтях и тело вытянуто, позвоночник прямой.

Комплекс контрольных упражнений № 4: *мостик с позиции, лежа на спине* (раздел 4 уч. плана).

*ИП: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ладони рук стоят возле головы. На выдохе потянуться вверх, выталкивая таз и полностью вытягивая руки.*

*Критерии оценки:*

- *низкий уровень:* обучающийся не может поднять корпус вверх;
- *средний уровень:* обучающийся поднимает корпус вверх, стопы и кисти рук находятся на исходных своих позициях;
- *высокий уровень:* обучающийся поднимает корпус вверх, свободно пододвигает кисти рук к стопам.

Комплекс контрольных упражнений № 5: *продольный и поперечный шпагаты* (раздел 5 уч. плана)

- *низкий уровень:* ноги с трудом разведены чуть больше, чем 2 позиция;
- *средний уровень:* ноги разведены широко, но бедра не касаются пола;
- *высокий уровень:* ноги разведены в единую линию, бедра касаются пола.

Данный комплекс упражнений является контрольным и позволяет увидеть основной прогресс обучающегося, занимающегося по данной программе.

## 2.4. Методическое обеспечение программы

*Формы проведения занятий***:** аудиторные.

*Форма организации учебного процесса* - учебное занятие. *Основная форма организации занятий* – групповая.

*Алгоритм учебного занятия:*

1. Постановка целей и задач занятия.

2. Инструктаж по технике безопасности.

3. Разминка (растяжка, гимнастика). Музыкальное сопровождение.

4. Практическая работа (просмотр видеоматериалов, обсуждение и самостоятельное выполнение упражнений по теме).

5. Подведение итогов занятия. Собеседование.

При организации и проведении занятий по программе «Растяжка с улыбкой» используются 2 основных *принципа:*

− *принцип наглядности*, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.;

− *принцип доступности*, который требует, чтобы перед обучающимся ставились посильные задания. В противном случае у обучающихся снижается интерес к занятиям. Для этого требуется постоянное и тщательное изучение способностей обучающихся метод наблюдения, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей.

*Методы обучения:*

– словесный - объяснение исполнения движений (положения корпуса, ног, рук, головы) беседа, анализ деятельности;

– наглядный – показ педагогом правильное исполнение движений, показ при помощи обучающегося и зеркальный показ комплекса упражнений хореографической растяжки.

*Личный показ* является основным методом обучения на уроках хореографии. Педагог, повернувшись спиной к ученикам, показывает упражнения или комбинацию целиком под музыку.

*Зеркальный показ* применяется тогда, когда необходимо контролировать методику правильного исполнения упражнений. Этот метод позволяет делать анализ и исправлять ошибки во время исполнения тренировочного упражнения. Стоя лицом к группе и выполняются упражнения по зеркальному принципу: говорим о правой стороне, а выполняем левой.

*Показ при помощи ученика* используется тогда, когда обучающиеся уже имеют определенные навыки и умения, и могут пользоваться своими знаниями. Обучающийся показывает и упражнение по заданию педагога.

– практический - непосредственно выполнение движений и комбинаций обучающимися, игровые ситуации, показ.

В образовательном процессе применяются следующие *технологии*:

– *обучение в сотрудничестве*: данная технология на занятиях по растяжке включает индивидуально-групповую и командно-игровую работу;

– *технология игрового обучения* – учебные занятия выстраиваются в форме индивидуальных игр.

Основные принципы.

1. Наглядность – показ физических упражнений, образный показ.

2. Доступность – от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывается подготовленность обучающихся.

3. Систематичность – регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений.

4. Закрепление навыков – многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно.

5. Индивидуально – дифференциальный подход – учёт возрастных особенностей и состояния здоровья ребёнка.

6. Сознательность – понимание пользы выполнения упражнений.

– *технология здоровьесберегающего обучения* выполняет следующие задачи:

− создание у обучающихся ощущения радости в процессе обучения;

− мотивация на здоровый образ жизни;

− формирование у обучающихся устойчивого понимания, что занятия хореографией – это способ поддержания здоровья.

*Тематика и формы методических материалов*

*по программе «Растяжка с улыбкой»:*

− Техника безопасности при занятиях хореографической растяжкой (приложение 2);

− СОВЕТЫ: 10 плюсов хорошей растяжки для танцора (приложение 3);

− Диагностическая карта по программе «Растяжка с улыбкой» (приложение 4);

− Анкета для родителей обучающихся по хореографической растяжке (приложение 5).

## 2.5. **Условия реализации программы**

*1. Календарно-тематическое планирование* (приложение 1).

В программе «Растяжка с улыбкой» с помощью КТП спланирован образовательный процесс, выстроен ход изучения теоретического материала, выполнения практических заданий, распределено время на изучение необходимого материала и для освоения умений и навыков.

*2. Материально-техническое обеспечение*

Важным условием выполнения программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения:

– наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;

– качественное освещение в дневное и вечернее время;

– фортепиано, музыкальная аппаратура, аудиозаписи;

– специальная форма и обувь для занятий;

– наличие компьютера с выходом в Интернет.

*Информационное обеспечение*

– специальная литература.

– аудио и видеоматериалы.

3. *Кадровое обеспечение.*

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации (Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1).

Компетенции педагога дополнительного образования, реализующего данную дополнительную общеобразовательную программу:

– обеспечивает эмоциональное благополучие каждого ребенка;

– умеет организовать процесс рефлексии и обратной связи с обучающимися, и на этой основе своевременно и адекватно корректировать свою работу;

– имеет высшее образование художественной направленности.

**Раздел № 3 Воспитательная деятельность.**

***3.1. Цель, задачи***

*Цель* - создание условий для формирования здоровой (духовно, физически и психически) и творческой личности.

*Задачи:*

– организация разнообразной, творческой деятельности, в ходе которой осуществляется развитие и благополучная социализация обучающихся;

– создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся;

– воспитание у детей уважительного отношения друг к другу и старшим, создание благоприятного нравственно-психологического климата, здоровых межличностных отношений в коллективе;

– создание условий для успешного самоутверждения и творческого развития каждого обучающегося, привитие сознательного поведения и самодисциплины.

***3.2. Формы и методы воспитания***

*Формы воспитания*

Задачи воспитания реализуются через формы работы:

*1. Учебное занятие* - на котором создаются педагогические ситуации общения, благодаря которым обучающиеся усваивают информацию, имеющую воспитательное значение: соблюдения правил техники безопасности на занятиях хореографической растяжкой; представление о безопасном и здоровом образе жизни; появиться интерес к творческому труду, к достижению результатов в своей работе.

*2. Открытое занятие для родителей, которое* является отчетом деятельности обучающихся за учебный период.

*3. Мероприятия,* которые являются событиями, занятия, ситуации в коллективе, организованные для обучающихся с целью непосредственного воспитательного воздействия на них.

*Индивидуальные формы воспитательной работы* проводится в виде беседы и консультаций.

*Коллективные формы* - посещение концертов, праздников проводимых Дворцом творчества.

*Методы воспитания*

*Методы формирования сознания:* объяснение, инструктаж, пример.

*Методы организации деятельности и формирования опыта поведения:* упражнение, педагогическое требование, воспитывающие ситуации.

*Методы стимулирования:* соревнование, поощрение, похвала.

### *3.3. Условия воспитания, оценка результативности*

Умение наблюдать является одним из важных условий успешности воспитательной работы. По программе разработана инструкция наблюдения за особенностями самовыражения обучающегося на занятиях, за особенностями общения со сверстниками и взрослыми, сформированность предпосылок к освоению учебной деятельности.

Инструкция:

*Отметьте кружком или галочкой (выделить жирным курсивом) характерные проявления данного ребенка. Наиболее яркие особенности по каждому показателю можно выделить (подчеркнуть).*

Фамилия, имя ребенка, дата рождения (возраст)_____

_____

Дата начала наблюдения_____

Особенности самовыражения ребенка

*2.1. Поведение*

Активность, яркость, инициатива в выборе деятельности и партнера, открытость, любопытство.

Пассивность, замкнутость, безразличие.

Беспокойство, возбудимость.

*2.2.Эмоции*

Положительно окрашенные.

Негативные (тревога, печаль, агрессия и др.).

Частая смена эмоций.

*2.3. Особенности общения со взрослыми*

Непосредственность, искренность, эмоциональная близость.

Ощущение дистанции, понимание условной роли взрослого, послушание.

Неприятие роли воспитателя, отсутствие дистанции, негативизм, агрессивность.

*2.4. Особенности общения со сверстниками*

*Личностное общение:*

Заинтересованность в сверстнике, контактность, доброжелательное отношение, личные симпатии, дружба

Трудности в установлении контактов, конфликтность, агрессивность

Неуверенность в себе, застенчивость, обидчивость, тревожность, трудности в установлении контактов

*2.5. Предпосылок к освоению учебной деятельности.*

*2.5.1. Особенности восприятия образца и правила:*

Способен «услышать» инструкцию, воспринять задание, данное на слух или зрительно; умеет анализировать образец, сличать образец с выполняемым заданием

Трудности с восприятием задания, данного на слух или зрительно, трудности с анализом и воспроизведением образца

*2.5.2. Степень самостоятельности:*

Самостоятельно выполняет задание, данное взрослым, изредка обращаясь за помощью с целью уточнения (работа в зоне актуального развития).

Требуется частичная, но регулярная помощь взрослого (работа в зоне ближайшего развития).

Требуется постоянная помощь взрослого; беспомощность в выполнении задания.

Заключение_____

_____

## *3.4. Календарный план воспитательной работы*

| № п/п | Название мероприятия, события | Сроки | Модуль | Практический результат, продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Просмотр видеороликов и фильмов по изучаемой теме | В течение учебного периода | Учебное занятие | Применение на занятиях интерактивных форм работы. Разбор видеоматериала, анализ |
| 2 | Посещение мероприятий ДТ: спектакль | В течение учебного периода | Ключевые дела | Совместное посещение спектакля. Обсуждение. |
| 3 | Открытое занятие для родителей. | По окончании освоения программы | Работа с родителями | Показательные выступления перед родителями. |
| 4 | Создание для родителей группы в ВК. | В течение учебного периода | Работа с родителями | Коллективная и индивидуальная работа с родителями. |
| 5 | Профилактические инструктажи и беседы | В течение учебного периода | Профилактика | Представление о безопасном и здоровом образе жизни. |

**Список литературы:**

*Список литературы для педагогов:*

1. Ваганова А., «Основы классического танца», 9-ое издание М Лань С-Пб-М-Краснодар, 2007г.
2. Гальперин С.Н. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены). – М., 1974
3. Методическое пособие по приему в хореографическое училище./ Сост. С.С. Халфина, М.Ф. Иваницкий. – М., 1963
4. Сафронова Л. Уроки классического танца – С-Пб., 2003
5. Хаас Ж.Г. Анатомия танца/ Ж.Г. Хаас: пер. с англ. С.Э. Борич.- 2-ое изд.-Минск: Попурри, 2014

*Список литературы для родителей и обучающихся:*

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М., изд. Айрис – пресс, 2000
2. Цацулин П. Растяжка расслаблением. – АСТ, Астрель 2010г.
3. Хаас Ж.Г. Анатомия танца/ Ж.Г. Хаас: пер. с англ. С.Э. Борич.- 2-ое изд.-Минск: Попурри, 2014
4. Сизова М.И. История одной девочки. - изд. Речь 2017

Приложение 1

# Календарно-тематический план

| *№ пп* | *Дата проведения занятия* | *Тема занятия* | *Кол-во часов* | *Время проведения занятия* | *Форма занятия* | *Место проведения занятия* | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| 1 | Срок реализации программы | Введение. Инструктаж. | 1 | 18 00-18 40 | Теоретическое занятие | Каб. №3 | |
| | | | | | | | |
| 2 | Срок реализации | Упражнение для развития гибкости: - «Упор стоя» - «Складка стоя» | 1 | 18 00-18 40 | Комбинированное учебное занятие | Каб. №3 | |
| 3 | Срок реализации | Упражнение для развития гибкости: - «Наклон вперед сидя» - «Складка сидя» | 1 | 18 00-18 40 | Игровое занятия | Каб.№3 | |
| 4 | Срок реализации | Комплекс упражнений для развития подъема: - упражнение «Сед на подъемах» | 1 | 18 00-18 40 | Практическое занятие | Каб.№3 | |
| 5 | Срок реализации | Комплекс упражнений для развития подъема: - упражнение «Складка на подъемах» | 1 | 18 00-18 40 | Тренировочное занятия | Каб.№3 | |
| 6 | Срок реализации | Комплекс упражнений для развития выворотности: - упражнение «Бабочка, ромбик» | 1 | 18 00-18 40 | Тренировочное занятия | Каб.№3 | |
| 7 | Срок реализации | Комплекс упражнений для развития выворотности: - упражнение «Лягушка с волнами» | 1 | 18 00-18 40 | Игровое занятия | Каб.№3 | |
| 8 | Срок реализации | Контрольное занятие | 1 | 18 00-18 40 | Практическое занятие | Каб.№3 | |
| | | | | | | | |
| 9 | Срок реализации | Упражнение для укрепления задней функциональной линии тела: – «Лёжа прогнувшись» - «Лодочка» | 1 | 18 00-18 40 | Комбинированное учебное занятие | Каб.№3 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10 | Срок реализации | Упражнение для укрепления задней функциональной линии тела: упражнение - «Колечко» силой из «Лодочки» | 1 | 18 00-18 40 | Тренировочное занятия | Каб.№3 | |
| 11 | Срок реализации | Упражнение для укрепления мышечного корсета: – «Упор лёжа» - «Планка» (статика + динамика) | 1 | 18 00-18 40 | Практическое занятие | Каб.№3 | |
| 12 | Срок реализации | Упражнения для укрепления мышечного корсета: упражнение «Перекат» из положения «Лёжа прогнувшись» - лодочка на животе - в положение «сед углом, руки вперед» - «лодочка на спине» | 1 | 18 00-18 40 | Тренировочное занятия | Каб.№3 | |
| 13 | Срок реализации | Упражнение для укрепления мышц рук, спины, включение задней функциональной линии ног: - «Полуприсед, наклон вперед прогнувшись, руки вперед» «Столик + плие» | 1 | 18 00-18 40 | Игровое занятия | Каб.№3 | |
| 14 | Срок реализации | Упражнение для совершенствования взрывной силы (прыгучесть): - «Выпрыгивания» из упора присев | 1 | 18 00-18 40 | Тренировочное занятия | Каб.№3 | |
| 15 | Срок реализации | Контрольное занятие | 1 | 18 00-18 40 | Практическое занятие | Каб.№3 | |
| **Раздел 4 Гибкость спины для выразительности поз классического танца - 6 часов** | | | | | | | |
| 16 | Срок реализации | Упражнение для улучшения мобильности позвоночного столба и плечевого пояса: - «Коробочка»; | 1 | 18 00-18 40 | Комбинированное учебное занятие | Каб.№3 | |
| 17 | Срок реализации | Упражнение для улучшения мобильности позвоночного | 1 | 18 00-18 40 | Практическое занятие | Каб.№3 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | столба и плечевого пояса:<br>- «Прогибы с резиной»; | | | | | |
| 18 | Срок реализации | Упражнение для улучшения мобильности позвоночного столба и плечевого пояса:<br>- «Корзинка»; | 1 | 18 00-18 40 | Практическое занятие | Каб.№3 | |
| 19 | Срок реализации | Упражнение для улучшения мобильности позвоночного столба и плечевого пояса:<br>- «Мостик». | 1 | 18 00-18 40 | Тренировочное занятия | Каб.№3 | |
| 20 | Срок реализации | | 1 | 18 00-18 40 | Тренировочное занятия | Каб.№3 | |
| 21 | Срок реализации | Контрольное занятие | 1 | 18 00-18 40 | Практическое занятие | Каб.№3 | |
| **Раздел 5 Шпага** | | | | | | | |
| 22 | Срок реализации | Упражнение для выравнивания квадрата корпуса при растяжке на шпагаты, для улучшения эластичности передней поверхности бедра:<br>– упражнение «Выпад». | 1 | 18 00-18 40 | Комбинированное учебное занятие | Каб.№3 | |
| 23 | Срок реализации | Упражнение для выравнивания квадрата корпуса при растяжке на шпагаты, для улучшения эластичности передней поверхности бедра:<br>- «Стрелочка + наклоны». | 1 | 18 00-18 40 | Игровое занятия | Кабинет №3 | |
| 24 | Срок реализации | Упражнение для выравнивания квадрата корпуса при растяжке на шпагаты:<br>- «Шпагат». | 1 | 18 00-18 40 | Тренировочное занятия | Каб.№3 | |
| 25 | Срок реализации | Упражнение для улучшения мобильности тазобедренных суставов и гибкости:<br>- «Переходы». | 1 | 18 00-18 40 | Практическое занятие | Каб.№3 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 26 | Срок реализации | Упражнение для улучшения мобильности тазобедренных суставов и гибкости:<br>- «Шпагат с возвышенности, с прогибом». | 1 | 18 00-18 40 | Тренировочное занятия | Каб.№3 | |
| 27 | Срок реализации | | 1 | 18 00-18 40 | Тренировочное занятия | Каб.№3 | |
| 28 | Срок реализации | Контрольное занятие | 1 | 18 00-18 40 | Практическое занятие | Каб.№3 | |
| **Разде** | | | | | | | |
| 29 | Срок реализации | Постановка танца «Море» | 1 | 18 00-18 40 | Комбинированное учебное занятие | Каб.№3 | |
| 30 | Срок реализации | Постановка танца «Море | 1 | 18 00-18 40 | Игровое занятия | Каб.№3 | |
| 31 | Срок реализации | Постановка танца «Море | 1 | 18 00-18 40 | Практическое занятие | Каб.№3 | |
| 32 | Срок реализации | Постановка танца «Море» | 1 | 18 00-18 40 | Тренировочное занятия | Каб.№3 | |
| 33 | Срок реализации | Постановка танца «Море | 1 | 18 00-18 40 | Тренировочное занятия | Каб.№3 | |
| 34 | Срок реализации | Постановка танца «Море | 1 | 18 00-18 40 | Тренировочное занятия | Каб.№3 | |
| 35 | Срок реализации | Исполнение танца «Море | 1 | 18 00-18 40 | Выступление | Каб.№3 | |
| | | | | | | | |
| 36 | Срок реализации | Итоговое занятие для родителей | 1 | 18 00-18 40 | Практическое занятие | Каб.№3 | |

Приложение 2.

## Техника безопасности на занятиях хореографической растяжкой

*ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ.*

1. Комплекс упражнений на растяжку обязательно должен начинаться с тщательной разминки, включающей в себя «разогревающие» упражнения для всех частей тела.

2. Внимательно прислушиваться к своим ощущениям во время выполнения упражнения. Не выполнять движения до появления сильной боли.

3. Если имеете какие-либо ортопедические проблемы, проконсультируйтесь со специалистом по поводу того, все ли упражнения Вам можно выполнять и можно ли вообще заниматься растяжкой.

4. Предупредите педагога о хронических заболеваниях, проблемах в суставах, высоком или низком давлении.

5. Обязательно нужно сообщить о посещении дополнительных занятиях (тренажёрный зал, танцы и т.д.) так как уровень нагрузки у вас должен быть соответствующий для Вас.

6. Если во время занятий вы почувствовали недомогание, немедленно сообщите об этом педагогу.

7. Приём пищи за 2,5-3 часа до занятия, кушать после занятия можно не ранее чем через полчаса.

8. Своевременно приходите на групповые занятия, так как занятия строятся таким образом, что если Вы начинаете с опозданием, не разогревшись и не подготовившись, это может нанести вред вашему здоровью.

9. Запрещается жевать жвачку во время занятий хореографической растяжкой.

10. Дворец творчества не является медицинским учреждением и не осуществляет оказание услуг по медицинскому обеспечению обучающегося (оценка состояния здоровья, наблюдение и контроль состояния здоровья и т. п.). Предоставляя свои услуги, Дворец руководствуется тем, что обучающийся не имеет противопоказаний для занятий хореографической растяжкой. Обучающийся или его законные представители гарантирует, что он находится в физическом состоянии, которое позволяет ему выполнять активные и пассивные упражнения и что физические нагрузки не причинят вреда его здоровью.

Приложение 3

## НЕМНОГО О РАЗМИНКЕ...
## 10 плюсов хорошей растяжки для танцора

*1. Растяжка влияет на амплитуду движений.*

Танцор, исполняя любое хореографическое движение, должен показать его как можно более широко и зрелищно. Этому может помочь хорошая гибкость. Гибкий исполнитель качественно на другом более высоком уровне выполняет движения на сцене.

*2. Растяжка помогает избежать многих травм.*

Не секрет, что при занятиях танцами, нередки случаи получения самых различных травм. "Деревянный" танцор вполне может сорвать мышцу, растянуть суставы. Благодаря растяжке, мышцы получают возможность тянуться, что в перспективе поможет избежать травм.

*3. Растяжкой можно скорректировать ассиметрию нагрузки во время занятия танцами*.

В любом виде хореографии происходит неравная нагрузка на организм. В частности, в бальных танцах мышцы позвоночника у партнерши работают неравномерно. Соответственно некоторые мышцы становятся менее растянутыми, чем другие. Для этого и необходима растяжка. Она помогает при правильном наборе упражнений гармонично проработать все мышцы организма.

*4. Растяжка очень важна при похудении.*

Растягиваясь, мышцы глубоко обогащаются кислородом, происходит их серьезное напряжение и соответственно они начинают активно работать. Активизируется кровообращение, организм получает больше питательных веществ. Добавляя упражнения растяжки к кардиозанятиям, можно существенно ускорить процесс похудения.

*5. Растяжка улучшает настроение.*

Занимаясь растяжкой, обучающийся становится более уравновешенным и спокойным. Выполняя упражнения под спокойную музыку, работая над однотипными постоянными движениями, танцор вполне может снять мышечное и нервное напряжение.

*6. Растяжка влияет на эластичность суставов.*

С течением жизни многие люди сталкиваются с такой проблемой как боль в суставах. Суставам желательно постоянно давать нагрузку. Это позволяет сохранить физическую и психологическую молодость, улучшает их подвижность. Этому способствует хорошая растяжка.

*7. Растяжка развивает ряд двигательных функций организма.*

Укрепление мышц стопы, выработка выворотности и подъёма ног, гибкости корпуса. Это те функции, которые развить без помощи растяжки крайне сложно. Для любого человека танцевальная выворотность стопы, подъём ног крайне сложное, требующее определенных умений, способность. У танцоров, регулярно занимающихся растяжкой и классическим танцем эти умения более развиты по сравнению с обычным человеком.

*8. Занятия растяжкой подойдут людям любого возраста.*

В настоящее время можно однозначно судить о том, что танцевальные занятия посещают как и молодые парни и девушки, но и представители старшего поколения. Причем имеют самые серьезные намерения добиться в танцах хороших результатов. Поэтому занимаются помимо хореографии и своей пластичностью, гибкостью, развивают общефизическик данные. Упражнения растяжки не требуют определенной физической подготовки, чем и обусловлено желание танцоров любого возраста освоить их в полной мере.

*9. Занятия растяжкой вполне по силам провести и в домашних условиях.*

Это очень весомый плюс для тех танцоров, которые в силу обстоятельств не способны посещать общие групповые занятия по растяжке.

*10. Качество исполняемого танца заметно изменяется.*

Более гибкий танцор выгоднее смотрится на сцене. Из-за более высокой амплитуды движений для зрителя такой танец смотрится более интересно и любопытно. Гибкий танцор спокойнее выполняет многие танцевальные движения. Ему это проще выполнить, не опасаясь травм, которые вполне возможно получить.

Приложение 4

**Диагностическая карта**
**по программе «Растяжка с улыбкой»**

_____ учебный год Гр. № _____ , _____

| № п/п | Ф.И.О. учащегося | Разделы, темы программы | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *№ 2 Разминка* | | *№ 3 Сила* | | *№ 4 Гибкость спины для выразительности поз классического танца* | | *№ 5 Шпагаты для развития танцевального шага* | | **ОБЩИЙ БАЛЛ** | |
| | | Входной контроль | Итоговая аттестация | Входной контроль | Итоговая аттестация | Входной контроль | Итоговая аттестация | Входной контроль | Итоговая аттестация | Входной контроль | Итоговая аттестация |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

«_____» _____ 20 ____ г. Педагог _____ / _____
(подпись) (ф.и.о. педагога)

Критерии оценивания (п. 2.3. стр.22)
Соответствие уровню:
Высокий: 20 - 24 баллов
Средний: 13 – 19 баллов
Низкий: 8 - 12 баллов

Приложение 5

**Анкета для родителей**
**обучающихся по хореографической растяжке**

*Поделитесь, пожалуйста, Вашим мнением об образовательно-воспитательном процессе на занятиях хореографической растяжкой.*

1. Хотели бы вы, чтобы ваш ребенок научился танцевать?
   A: Да. B: Нет. C: Не знаю
2. Как вы считаете, с какого возраста необходимо начинать заниматься растяжкой и хореографией?

A: Чем раньше, тем лучше. B: Чем позже, тем лучше. C: Не имеет значения.

3. Танцует ли Ваш ребенок, услышав ритмичную танцевальную музыку?
   A: Да, всегда. B: Нет, никогда. C: Иногда.
4. Влияет ли занятие растяжкой и хореографией на развитие Вашего ребенка?
   A: Да. B: Нет. C: Не знаю.
5. Интересуетесь ли вы, чем занимался Ваш ребенок на занятиях хореографической растяжки?
   A: Всегда. B: Никогда. C: Иногда.
6. Показывает ли Ваш ребенок движения, разученные на занятии растяжкой и хореографией?
   A: Да, всегда. B: Нет, никогда. C: Иногда.
7. Есть ли у Вас желание совместно с ребенком заниматься растяжкой и хореографией?
   A: Да. B: Нет. C: Не знаю.
8. Довольны ли Вы результатами воспитания и развития Вашего ребёнка?
   A: Да. B: Нет. C: Не знаю.

*Благодарим за сотрудничество!*