

Департамент по образованию администрации Волгограда
Советское территориальное управление
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр детского технического творчества Советского района Волгограда»

Принята на заседании
педагогического совета

от «26» августа 2025 г.

Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МОУ ЦДТТ
Советского района
О.А. Стрельникова
Приказ № 201-10/146
«26» августа 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Партерная гимнастика, стрейчинг»

Возраст учащихся: 6-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор - разработчик:
Дранникова Вера Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Волгоград, 2025

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Изящество для тела - это то же, что здоровый смысл для ума»

Франсуа де Ларошфуко.

«При помощи физических упражнений и воздержанности большая часть людей может обойтись без медицины».

Аддисон Джозеф

Направленность программы «Партерная гимнастика, стрейчинг»: по содержанию является физкультурно-спортивная так как направлена на формирование основ здорового образа жизни разработана для обучающихся танцевального объединения «Группа уличного танца».

Дополнительная общеразвивающая программа «Партерная гимнастика, стрейчинг» опирается на технологии и идеи Бубновского С.М. и учитывает требования ФГОС основного общего образования в части формирования личностных, метапредметных и предметных (по направлению «Физическая культура и основы безопасной жизнедеятельности») результатов образования.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы обусловлена тем, что одной из ключевых целей системы дополнительного образования детей является ориентир на ведение здорового образа жизни. Кроме этого, в связи с открытием в Центре детского творчества танцевальной студии возникла необходимость в разработке и адаптации модульной дисциплины, которая бы давала детям первоначальную хореографическую подготовку способствовала бы развитию природных физических данных, формированию основных двигательных качества и навыков, необходимых для успешного освоения классического, историко-бытового, современного и других направлений танцев в дальнейшем. Такой дисциплиной стала партерная гимнастика и стрейчинг.

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы заключаются в том, что программа предназначена и адаптирована для детей младшего и старшего школьного возраста в условиях Центра детского творчества. В настоящее время существуют программы, предназначенные для спортивных школ, школ олимпийского резерва в которых как модуль есть партерная гимнастика. Специфика предполагаемой деятельности детей предполагает, что обучение в рамках программы повысит уровень исполнительской культуры, даст толчок учащимся к дальнейшим исследованиям собственных физических возможностей, к самосовершенствованию в области современной хореографии. Программа ориентирована на применение широкого комплекса упражнений с помощью которых можно достичь желаемой и необходимой физической формы, избавиться от психофизиологического напряжения, развить физическую выносливость и творческую активность. Помимо этого занятия партерной гимнастикой и стрейчингом улучшают душевное состояние ребенка, формирует характер, наделяя его лучшими качествами: упорством, терпением, дисциплинированностью, чувством ответственности, умением преодолевать трудности. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся воспитанниками из танцевального зала в другие сферы деятельности детей.

В структуру программы входят пять блоков, которые предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно – практического

опыта. Практические занятия способствуют развитию у детей творческих способностей, умений правильно подобрать упражнения для всех групп мышц.

В учебно-тематическом плане для старшего школьного возраста предусмотрен раздел фитнес-аэробики – одного из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, собравший все лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. Данный блок развивает в детях способность к выполнению сложных акробатических этюдов, способность импровизировать, быть частью музыки.

Своеобразие фитнес-аэробики определяется органичным соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Фитнес-аэробика доступна людям различного возраста и пола, особо популярна среди детей, подростков и молодежи. Фитнес-аэробика - это один из наиболее «здоровых» видов спорта, в котором важную роль играют красота, гармония и совершенство. Несмотря на относительную простоту и доступность, фитнес-аэробика – достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций.

Новизна программы «Партерная гимнастика, стрейчинг» в том, что авторы – разработчики выделил партерную гимнастику и стрейчинг в отдельную дисциплину. Чаще всего во время учебных хореографических занятий очень мало времени отводится стрейчингу, и партерной нагрузке, так основное, время расходуется на изучение, постановку и отработку танцевального номера. Вследствие этого воспитанники недостаточно быстро овладевают необходимыми навыками для выполнения тех или иных хореографических элементов, так как их физическая подготовка находится не на должном уровне.

Адресат программы – учащиеся в возрасте 6 – 15 лет. По программе могут заниматься дети разного старшего дошкольного и школьного возраста. Для этого разработаны учебно-тематические планы для каждого возрастного периода.

Уровень программы – стартовый.

Объем и срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Для полного освоения программы учащимся понадобится 72 часа.

Формы обучения – очная, на специально организованных учебных занятиях. Формы занятий:

Информационное занятие предполагает беседы и объяснения. Фронтальная беседа – специально организованный диалог, в ходе которого педагог руководит обменом мнениями по какому-либо вопросу (проблеме).

Практическое занятие - (от греческого praktikos - деятельный, активный), материальная, целеполагающая деятельность педагога и обучающихся.

Работа с видео материалом – предполагает просмотр видео с записью того или иного направления танца, представленного в рамках образовательной программы, с последующим обсуждением и выбором интересных элементов для закрепления и постановки будущего танца.

Формы учебных занятий: беседа, практическое занятие, занятие-тренировка.

Методы реализации программы:

- Учёт индивидуальных особенностей учащихся.
- Наглядно – выразительный показ методики исполнения.
- Словесный метод обучения – рассказ, объяснение, беседа.
- Использование видеоматериала (по возможности).

Способы организации деятельности воспитанников на учебных занятиях:

- групповая (занятия по сформированным группам);
- в парах (работа с партнером);
- индивидуально-групповая (свободная импровизация);
- ансамблевая (творческая деятельность ансамбля).

Режим занятий:

Для учащихся школьного возраста 7-15 лет: 1 раз в неделю по 2 академических часа в соответствии с СанПиН 2.4.3648-20 (2 раза по 30 мин. с 10-ти мин. перерывом для детей до 8 лет и 2 раза по 45 мин. с 10 – ти минутным перерывом для остальных учащихся школьного возраста).

Для учащихся старшего дошкольного возраста 6-7 лет 2 раза в неделю по 1 академическому часу (согласно требованиям санитарных норм и правил, установленных Санитарными правилами (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»)).

Особенности организации образовательного процесса. Состав групп: постоянный, но допускается движение учащихся в учебном году на основании ходатайств. На первом занятии проводится входная диагностика, которая позволяет определить умения и навыки учащихся, и строить в дальнейшем образовательный процесс с учетом знаний и индивидуальных способностей каждого ребенка.

Допускается приём учащихся в течение всего года обучения.

Предусмотрены индивидуальные формы работы в условиях групповых занятий с одаренными детьми и учащимися, не успевающими за основным составом группы.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла занятий.

В течение учебного года с учащимися проводится диагностика развития уровня ребенка: насколько у ребенка сформировался интерес к избранному виду творчества.

В образовательном процессе принимают участие разновозрастные группы учащихся. Так в одной группе могут обучаться дети 6 - 15 лет включительно, но чаще всего разница в возрасте учащихся в одной подгруппе не превышает 3 -4 лет. Каждая группа делится на 2-3 подгруппы с разностью в возрасте 2-3 года (6-8 лет, 9-11 лет, 12-15 лет).

Обучение проходит в соответствии с учебно-календарными графиками для каждой возрастной группы постоянного состава учащихся танцевальной студии «Группа уличного танца»

1.2.ЦЕЛЬ и задачи ПРОГРАММЫ:

Цель: формирование основ здорового образа жизни через удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом.

Задачи:

- **Предметные:**

Обучить основным и сопутствующим элементам гимнастики и стрейчинга.

Научить к организации двигательного режима учащихся в развитии пластики и координации.

- **Метапредметные:**

Воспитать единый комплекс физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;

Развивать художественные, психомоторные, социальные способности (пластичность, координацию, артистичность, способность работать в коллективе), поддержка двигательной активности детей;

- **Личностные:**

Профессиональная ориентация и самоопределение ребенка.

Воспитать трудолюбие, интерес, выносливость к процессу усовершенствования себя.

1.3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Учебно-тематический план 11-15 лет

Способ проведения занятий и построение структуры занятий - интегрированный

№ п/п	Наименование тем и разделов	Теория	Практ.	Всего	Формы контроля
	Вводное занятие	1	1	2	Выполнение нормативов
1.1	Общеразогревающий комплекс (подготовка к основному блоку стрейчинга)	1	1	2	
Партерный блок стрейчинга					Выполнение нормативов
II.	Стрейчинг всех поверхностей бедра	4	4	8	
2.1	Упражнения на внутреннюю поверхность бедра «Лягушка», «Бабочка»	1	1	2	
2.2	Стрейчинг седалищного нерва (подколенное сухожилие). Различные варианты горизонтальной складки	1	1	2	
2.3	Стрейчинг седалищного нерва (подколенное сухожилие). Складка вертикальная	1	1	2	
2.4	Усложненное упражнение на мышцы подколенного сухожилия	1	1	2	
III.	Стрейчинг мышц туловища: спина и пресс	4	4	8	Выполнение нормативов
3.1	Ряд упражнений на мышцы спины «Корзинка», «Лодочка», «Лотос»	1	1	2	
3.2	Стрейчинг на спинные группы мышц «Дельфин»	1	1	2	
3.3	Комплексное упражнение на боковые мышцы живота и подколенного сухожилия с упором на боковые мышцы живота	1	1	2	
3.4	Нагрузка на мышцы спины и пресса «Русалочка»	1	1	2	
Блок упражнений с использованием хореографического станка					
IV.	Стрейчинг всех частей тела с использованием хореографического станка	4	4	8	Выполнение нормативов
4.1	Ряд упражнений для седалищного нерва	1	1	2	

	(подколенное сухожилие).				
4.2	Упражнение на все поверхности бедра «Махи»	1	1	2	
4.3	Стрейчинг внутренней поверхности бедра	1	1	2	
4.4	Стрейчинг корсета спины «Прогибы»	1	1	2	
Блок универсальных упражнений					Выполнение нормативов
V.	Общеукрепляющий комплекс	5	13	18	
5.1	Усложненный вариант стрейчинга для мышц спины, пресса и рук.	1	1	2	
5.2	Укрепление мышц спины и растяжка пресса «Мостик»	1	1	2	
5.3	Стрейчинг мышц рук, живота и укрепление спинного корсета. Разные интерпретации упражнения «Стойка»	1	1	2	
5.4	Закрепление мышц спины, пресса «Ласточка»	1	5	6	
5.5	Стрейчинг различных поверхностей бедра «Шпагат», «Поперечный шпагат»	1	5	6	
Блок фитнес-аэробики					
VI.	Силовой комплекс с фитнес атрибутами	5	13	18	Выполнение нормативов
6.1	Упражнения с гантелями на верхний плечевой пояс	1	3	4	
6.2	Упражнения с гантелями на мышцы спины	1	3	4	
6.3	Упражнения с гантелями на брюшной пресс и боковые мышцы живота	1	3	4	
6.4	Упражнения с гантелями на бедра	1	2	3	
6.5	Блок упражнений с фитболом на основные группы мышц	1	2	3	
VII.	Силовой комплекс на коврах	2	6	8	Выполнение нормативов
7.1	Упражнения для верхнего плечевого пояса, спины	1	3	4	
7.2	Упражнения для мышц брюшного пресса, бедер	1	3	4	
Итоговое занятие по курсу:		2		2	
Итого:				72	

Содержание учебного плана 11-15 лет

Вводное занятие.

Тема 1.1 Общеразогревающий комплекс (подготовка к основному блоку стрейчинга)

Содержание:

1. Форма для занятий.
2. Разминка. Разогрев всех групп мышц.
3. Правила поведения в МОУ и на занятии. Инструктаж по технике безопасности.

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение (техника и диски), документация педагога дополнительного образования (журналы, ТБ).

Партерный блок стрейчинга

II. Стрейчинг всех поверхностей бедра

- 1. Разминка проводится в данном разделе на каждом занятии:**

- *упражнение для головы:* наклоны вперед – назад; наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу); повороты в правую и левую стороны; круговые движения головой по четыре раза в правую и левую сторону.

- *упражнение для плечевого пояса:* круги обоими плечами вперед и назад по восемь раз; обхват плеч руками и раскрытие с усилием назад до сведения лопаток (восемь раз); руки в замок, согнутые в локтях, перед грудью, голова смотрит прямо и по переменное движения локтя за спину восемь раз; большие махи из стороны в сторону прямыми руками за спину, голова смотрит за рукой.

- *упражнения для боковых мышц туловища:* короткие рывки в сторону (рука над головой) колени пружинят, по восемь раз вправо и влево.

- *упражнение для ног:* ноги вместе, сгибаем правую ногу, обхватываем ее руками и пружиним вверх. Работает задняя поверхность бедра, затем меняем ногу (по 8 раз на каждую); ноги вместе отводим согнутую правую ногу назад, пружиним. Работает передняя поверхность бедра, затем меняем ногу (по 8 раз на каждую); правую прямую ногу ставим на пятку, левую сгибаем и давим руками на колено. Растягиваем седалищный нерв и подколенную сухожилию (по 8 раз на каждую ногу).

2. Изоляция.

- *голова:* наклоны вперед – назад; повороты в правую и левую стороны; с остановкой в центре, затем без остановки; zundary (зундари) – смещение шейных позвонков вперед-назад, из стороны в сторону, руки над головой, согнуты в локтях, ладонь в ладонь.

- *плечи:* подъем и опускание одновременно двух плеч; с остановкой в центре и без остановки; оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз); параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр); twist (твист) изгиб плеч, одно вперед, другое назад, с акцентом вперед и назад. Руки в V позиции; полукруги и круги вперед – назад.

- *грудная клетка:* смещение в правую и левую стороны, руки во 2 позиции; frust – (фраст) резкие рывки из стороны в сторону и вперед – назад; подъем грудной клетки вверх и опускание вниз; вертикальный «крест»: вверх – в центр, в сторону – в центр, вниз – в центр; горизонтальный «крест»: вперед – вправо, назад – влево.

- *пелвис (бедра):* слитное движение пелвисом вперед – назад, из стороны в сторону; frust – рывки – вперед – в центр, назад – в центр, так же из стороны в сторону; полукруги справа – налево через переднюю дугу, то же через заднюю дугу. Шимми – резкие повороты пелвиса в правую и левую стороны. Ноги во второй параллельной позиции.

- *руки:* положение flex (флекс) – сокращенная ладонь; круги в параллельных направлениях двух предплечий; круги кистью в параллельных направлениях.

- *ноги:* изолированные движения ареалов ног: положение flex – сокращенная стопа, point – натянутая стопа, круги стопой; свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад; круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто; plie и releve в различных позициях и с переходом из позиции в позицию.

Тема 2.1: Упражнения на внутреннюю поверхность бедра «Лягушка». «Бабочка».

Содержание:

Разминка. Упражнение «Лягушка». Упражнение «Бабочка».

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Тема 2.2 Стрейчинг седалищного нерва (подколенное сухожилие). Разные варианты горизонтальной складки.

Содержание:

Разминка. Разные варианты горизонтальной складки:

- *Складка №1.* Сядьте на пол. Ноги вытяните вперед. С усилием наклонитесь, пытаясь дотянуться ладонями до стоп, а грудью лечь на бедра, стараясь не перенапрягать связки колена.
- *Складка №2.* Сядьте на пол и разведите ноги как можно шире. С усилием наклоняйтесь вперед, стараясь дотянуться грудью до пола.
- *Складка №3.* Сядьте на пол. Вытяните левую ногу перед собой; согните правую ногу, отведя колено в сторону и прижав правую стопу к левому бедру. Наклонитесь вперед, дотягиваясь ладонями до левой стопы.
- *Складка №4.* Сядьте на пол. Левую ногу вытяните вперед, правую согните так, чтобы голень была повернута назад, а колено и внутренняя часть бедра касались пола. Наклонитесь вперед, стараясь захватить ладонями левую стопу.

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Тема 2.3 Стрейчинг седалищного нерва (подколенное сухожилие). Складка вертикальная.

Содержание:

Разминка. Складка вертикальная.

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Тема 2.4 Усложненное упражнение на мышцы подколенного сухожилия.

Содержание:

Разминка. 2. И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу вверх, захватить ее руками. На счет 1-3 — плавно притягивать ногу к телу, на 4 — и.п., 5 — то же, но другой ногой.

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

III. Стрейчинг мышц туловища: спина и пресс

1. Разминка проводится в данном разделе на каждом занятии:

- *упражнение для головы:* наклоны вперед – назад; наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу); повороты в правую и левую стороны; круговые движения головой по четыре раза в правую и левую сторону.
- *упражнение для плечевого пояса:* круги обоими плечами вперед и назад по восемь раз; обхват плеч руками и раскрытие с усилием назад до сведения лопаток (восемь раз); руки в замок, согнутые в локтях, перед грудью, голова смотрит прямо и по переменное движения локтя за спину восемь раз; большие махи из стороны в сторону прямыми руками за спину, голова смотрит за рукой.
- *упражнения для боковых мышц туловища:* короткие рывки в сторону (рука над головой) колени пружинят, по восемь раз вправо и влево.
- *упражнение для ног:* ноги вместе, сгибаем правую ногу, обхватываем ее руками и пружиним наверх. Работает задняя поверхность бедра, затем меняем ногу (по 8 раз на

каждую); ноги вместе отводим согнутую правую ногу назад, пружиним. Работает передняя поверхность бедра, затем меняем ногу (по 8 раз на каждую); правую прямую ногу ставим на пятку, левую сгибаем и давим руками на колено. Растягиваем седалищный нерв и подколенную сухожилию (по 8 раз на каждую ногу).

2. Изоляция.

- *голова*: наклоны вперед – назад; повороты в правую и левую стороны; с остановкой в центре, затем без остановки; zundary (зундари) – смещение шейных позвонков вперед-назад, из стороны в сторону, руки над головой, согнуты в локтях, ладонь в ладонь.

- *плечи*: подъем и опускание одновременно двух плеч; с остановкой в центре и без остановки; оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз); параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр); twist (твист) изгиб плеч, одно вперед, другое назад, с акцентом вперед и назад. Руки в V позиции; полукруги и круги вперед – назад.

- *грудная клетка*: смещение в правую и левую стороны, руки во 2 позиции; frust – (фраст) резкие рывки из стороны в сторону и вперед – назад; подъем грудной клетки вверх и опускание вниз; вертикальный «крест»: вверх – в центр, в сторону – в центр, вниз – в центр; горизонтальный «крест»: вперед – вправо, назад – влево.

- *пелвис (бедра)*: слитное движение пелвисом вперед – назад, из стороны в сторону; frust – рывки – вперед - в центр, назад – в центр, так же из стороны в сторону; полукруги справа – налево через переднюю дугу, то же через заднюю дугу. Шимми – резкие повороты пелвиса в правую и левую стороны. Ноги во второй параллельной позиции.

- *руки*: положение flex (флекс) – сокращенная ладонь; круги в параллельных направлениях двух предплечий; круги кистью в параллельных направлениях.

- *ноги*: изолированные движения ареалов ног: положение flex – сокращенная стопа, point – натянутая стопа, круги стопой; свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад; круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто; plie и releve в различных позициях и с переходом из позиции в позицию.

Тема 3.1 Ряд упражнений на мышцы спины «Корзинка», «Лодочка», «Лотос».

Содержание:

Разминка. Ряд упражнений для мышц спины:

- «Корзинка»
- «Лодочка»
- «Лотос»

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Тема 3.2 Стрейчинг на спинные группы мышц «Дельфин».

Содержание:

Разминка. Упражнение «Дельфин»

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Тема 3.3 Комплексное упражнение на боковые мышцы живота и подколенного сухожилия с упором на боковые мышцы живота.

Содержание:

Разминка. 2. И.п. — сед ноги врозь (как можно шире), спина прямая. На счет 1 — наклон туловища к правой ноге, на 2 — к левой, на 3 — вперед, на 4 — вернуться в и.п.

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Тема 3.4 Нагрузка на мышцы спины и пресса «Русалочка».

Содержание:

Разминка. Упражнение «Русалочка».

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Блок упражнений с использованием хореографического станка

IV. Стрейчинг всех частей тела с использованием хореографического станка.

1. Разминка проводится в данном разделе на каждом занятии:

- *упражнение для головы:* наклоны вперед – назад; наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу); повороты в правую и левую стороны; круговые движения головой по четыре раза в правую и левую сторону.
- *упражнение для плечевого пояса:* круги обоими плечами вперед и назад по восемь раз; обхват плеч руками и раскрытие с усилием назад до сведения лопаток (восемь раз); руки в замок, согнутые в локтях, перед грудью, голова смотрит прямо и по переменное движения локтя за спину восемь раз; большие махи из стороны в сторону прямыми руками за спину, голова смотрит за рукой.
- *упражнения для боковых мышц туловища:* короткие рывки в сторону (рука над головой) колени пружинят, по восемь раз вправо и влево.
- *упражнение для ног:* ноги вместе, сгибаем правую ногу, обхватываем ее руками и пружиним вверх. Работает задняя поверхность бедра, затем меняем ногу (по 8 раз на каждую); ноги вместе отводим согнутую правую ногу назад, пружиним. Работает передняя поверхность бедра, затем меняем ногу (по 8 раз на каждую); правую прямую ногу ставим на пятку, левую сгибаем и давим руками на колено. Растягиваем седалищный нерв и подколенную сухожилию (по 8 раз на каждую ногу).

2. Изоляция.

- *голова:* наклоны вперед – назад; повороты в правую и левую стороны; с остановкой в центре, затем без остановки; zundary (зундари) – смещение шейных позвонков вперед-назад, из стороны в сторону, руки над головой, согнуты в локтях, ладонь в ладонь.
- *плечи:* подъем и опускание одновременно двух плеч; с остановкой в центре и без остановки; оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз); параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр); twist (твист) изгиб плеч, одно вперед, другое назад, с акцентом вперед и назад. Руки в V позиции; полукруги и круги вперед – назад.
- *грудная клетка:* смещение в правую и левую стороны, руки во 2 позиции; frust – (фраст) резкие рывки из стороны в сторону и вперед – назад; подъем грудной клетки вверх и опускание вниз; вертикальный «крест»: вверх – в центр, в сторону – в центр, вниз – в центр; горизонтальный «крест»: вперед – вправо, назад – влево.
- *пелвис (бедра):* слитное движение пелвисом вперед – назад, из стороны в сторону; frust – рывки – вперед - в центр, назад – в центр, так же из стороны в сторону; полукруги справа – налево через переднюю дугу, то же через заднюю дугу. Шимми – резкие повороты пелвиса в правую и левую стороны. Ноги во второй параллельной позиции.
- *руки:* положение flex (флекс) – сокращенная ладонь; круги в параллельных направлениях двух предплечий; круги кистью в параллельных направлениях.

- *ноги*: изолированные движения ареалов ног: положение flex – сокращенная стопа, point – натянутая стопа, круги стопой; свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад; круги голеноостопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто; plie и releve в различных позициях и с переходом из позиции в позицию.

Тема 4.1 Ряд упражнений для седалищного нерва (подколенное сухожилие).

Содержание:

Разминка. Упражнение №1. Упражнение №2.

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Тема 4.2 Упражнение на все поверхности бедра «Махи».

Содержание:

Разминка. Упражнение «Махи».

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Тема 4.3 Стрейчинг внутренней поверхности бедра.

Содержание:

Разминка. Упражнение на внутреннюю поверхность бедра.

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Тема 4.4 Стрейчинг корсета спины «Прогибы».

Содержание:

Разминка. Упражнение «Прогибы».

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Блок универсальных упражнений

V. Общеукрепляющий комплекс.

1. Разминка проводится в данном разделе на каждом занятии:

- *упражнение для головы*: наклоны вперед – назад; наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу); повороты в правую и левую стороны; круговые движения головой по четыре раза в правую и левую сторону.

- *упражнение для плечевого пояса*: круги обоими плечами вперед и назад по восемь раз; обхват плеч руками и раскрытие с усилием назад до сведения лопаток (восемь раз); руки в замок, согнутые в локтях, перед грудью, голова смотрит прямо и по переменное движения локтя за спину восемь раз; большие махи из стороны в сторону прямыми руками за спину, голова смотрит за рукой.

- *упражнения для боковых мышц туловища*: короткие рывки в сторону (рука над головой) колени пружинят, по восемь раз вправо и влево.

- *упражнение для ног*: ноги вместе, сгибаем правую ногу, обхватываем ее руками и пружиним вверх. Работает задняя поверхность бедра, затем меняем ногу (по 8 раз на каждую); ноги вместе отводим согнутую правую ногу назад, пружиним. Работает передняя поверхность бедра, затем меняем ногу (по 8 раз на каждую); правую прямую ногу ставим на пятку, левую сгибаем и давим руками на колено. Растягиваем седалищный нерв и подколенную сухожилию (по 8 раз на каждую ногу).

2. Изоляция.

- *голова*: наклоны вперед – назад; повороты в правую и левую стороны; с остановкой в центре, затем без остановки; zundary (зундари) – смещение шейных позвонков вперед-назад, из стороны в сторону, руки над головой, согнуты в локтях, ладонь в ладонь.
- *плечи*: подъем и опускание одновременно двух плеч; с остановкой в центре и без остановки; оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз); параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр); twist (твист) изгиб плеч, одно вперед, другое назад, с акцентом вперед и назад. Руки в V позиции; полукруги и круги вперед – назад.
- *грудная клетка*: смещение в правую и левую стороны, руки во 2 позиции; frust – (фраст) резкие рывки из стороны в сторону и вперед – назад; подъем грудной клетки вверх и опускание вниз; вертикальный «крест»: вверх – в центр, в сторону – в центр, вниз – в центр; горизонтальный «крест»: вперед – вправо, назад – влево.
- *пелвис (бедра)*: слитное движение пелвисом вперед – назад, из стороны в сторону; frust – рывки – вперед - в центр, назад – в центр, так же из стороны в сторону; полукруги справа – налево через переднюю дугу, то же через заднюю дугу. Шимми – резкие повороты пелвиса в правую и левую стороны. Ноги во второй параллельной позиции.
- *руки*: положение flex (флекс) – сокращенная ладонь; круги в параллельных направлениях двух предплечий; круги кистью в параллельных направлениях.
- *ноги*: изолированные движения ареалов ног: положение flex – сокращенная стопа, point – натянутая стопа, круги стопой; свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад; круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто; plie и releve в различных позициях и с переходом из позиции в позицию.

Тема 5.1 Усложненный вариант стрейчинга для мышц спины, пресса и рук.

Содержание:

Разминка. Исходная позиция: стоя на коленях. Отведя руки назад, взяться ладонями за лодыжки и прогнуть спину. Зафиксировать положение на 30 секунд.

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Тема 5.2 Укрепление мышц спины и растяжка пресса «Мостик».

Содержание:

Разминка. Упражнение «Мостик». Усложненный вариант.

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Тема 5.3 Стрейчинг мышц рук, живота и укрепление спинного корсета. Разные интерпретации упражнения «Стойка».

Содержание:

Разминка. Стойка №1. Стойка №2.

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Тема 5.4 Закрепление мышц спины, пресса «Ласточка».

Содержание:

Разминка. Упражнение «Ласточка».

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Тема 5.5 Стрейчинг различных поверхностей бедра и седалищного нерва «Шпагат», «Поперечный шпагат».

Содержание:

Разминка. Упражнение «Шпагат». Упражнение «Поперечный шпагат».

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Блок фитнес-аэробики

VI.Силовой комплекс с фитнес атрибутами.

2. Разминка проводится в данном разделе на каждом занятии:

- *упражнение для головы:* наклоны вперед – назад; наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу); повороты в правую и левую стороны; круговые движения головой по четыре раза в правую и левую сторону.
- *упражнение для плечевого пояса:* круги обоими плечами вперед и назад по восемь раз; обхват плеч руками и раскрытие с усилием назад до сведения лопаток (восемь раз); руки в замок, согнутые в локтях, перед грудью, голова смотрит прямо и по переменное движения локтя за спину восемь раз; большие махи из стороны в сторону прямыми руками за спину, голова смотрит за рукой.
- *упражнения для боковых мышц туловища:* короткие рывки в сторону (рука над головой) колени пружинят, по восемь раз вправо и влево.
- *упражнение для ног:* ноги вместе, сгибаем правую ногу, обхватываем ее руками и пружиним вверх. Работает задняя поверхность бедра, затем меняем ногу (по 8 раз на каждую); ноги вместе отводим согнутую правую ногу назад, пружиним. Работает передняя поверхность бедра, затем меняем ногу (по 8 раз на каждую); правую прямую ногу ставим на пятку, левую сгибаем и давим руками на колено. Растягиваем седалищный нерв и подколенную сухожилию (по 8 раз на каждую ногу).

2. Изоляция.

- *голова:* наклоны вперед – назад; повороты в правую и левую стороны; с остановкой в центре, затем без остановки; zundary (зундари) – смещение шейных позвонков вперед-назад, из стороны в сторону, руки над головой, согнуты в локтях, ладонь в ладонь.
- *плечи:* подъем и опускание одновременно двух плеч; с остановкой в центре и без остановки; оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз); параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр); twist (твист) изгиб плеч, одно вперед, другое назад, с акцентом вперед и назад. Руки в V позиции; полукруги и круги вперед – назад.
- *грудная клетка:* смещение в правую и левую стороны, руки во 2 позиции; frust – (фраст) резкие рывки из стороны в сторону и вперед – назад; подъем грудной клетки вверх и опускание вниз; вертикальный «крест»: вверх – в центр, в сторону – в центр, вниз – в центр; горизонтальный «крест»: вперед – вправо, назад – влево.
- *пелвис (бедра):* слитное движение пелвисом вперед – назад, из стороны в сторону; frust – рывки – вперед - в центр, назад – в центр, так же из стороны в сторону; полукруги справа – налево через переднюю дугу, то же через заднюю дугу. Шимми – резкие повороты пелвиса в правую и левую стороны. Ноги во второй параллельной позиции.
- *руки:* положение flex (флекс) – сокращенная ладонь; круги в параллельных направлениях двух предплечий; круги кистью в параллельных направлениях.

- *ноги*: изолированные движения ареалов ног: положение flex – сокращенная стопа, point – натянутая стопа, круги стопой; свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад; круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто; plie и releve в различных позициях и с переходом из позиции в позицию.

Тема 6.1 Упражнения с гантелями на верхний плечевой пояс.

Содержание:

Разминка. Бицепс. Трицепс. Грудной отдел.

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, гантели, документация педагога дополнительного образования.

Тема 6.2. Упражнения с гантелями на мышцы спины

Содержание:

Разминка. Наклоны с прямой спиной с двумя гантелями. Положение «кошка», раскрытие рук с гантелями в сторону.

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, гантели, документация педагога дополнительного образования

Тема 6.3. Упражнения с гантелями на брюшной пресс и боковые мышцы живота

Содержание:

Разминка. Наклоны. Скручивания.

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, гантели, документация педагога дополнительного образования.

Тема 6.4 Упражнения с гантелями на бедра

Содержание:

Разминка. Приседания, широкое положение стоп. Лыжник.

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, гантели, документация педагога дополнительного образования.

Тема 6.5 Блок упражнений с фитболом на основные группы мышц

Содержание:

Разминка. Планка. Скручивания. Отжимания.

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, фитболлы, документация педагога дополнительного образования.

VII. Силовой комплекс на коврах.

1. Разминка проводится в данном разделе на каждом занятии:

- *упражнение для головы*: наклоны вперед – назад; наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу); повороты в правую и левую стороны; круговые движения головой по четыре раза в правую и левую сторону.

- *упражнение для плечевого пояса*: круги обоими плечами вперед и назад по восемь раз; обхват плеч руками и раскрытие с усилием назад до сведения лопаток (восемь раз); руки в замок, согнутые в локтях, перед грудью, голова смотрит прямо и по переменное движения локтя за спину восемь раз; большие махи из стороны в сторону прямыми руками за спину, голова смотрит за рукой.

- *упражнения для боковых мышц туловища*: короткие рывки в сторону (рука над головой) колени пружинят, по восемь раз вправо и влево.

- *упражнение для ног*: ноги вместе, сгибаем правую ногу, обхватываем ее руками и пружиним вверх. Работает задняя поверхность бедра, затем меняем ногу (по 8 раз на каждую); ноги вместе отводим согнутую правую ногу назад, пружиним. Работает

передняя поверхность бедра, затем меняем ногу (по 8 раз на каждую); правую прямую ногу ставим на пятку, левую сгибаем и давим руками на колено. Растягиваем седалищный нерв и подколенную сухожилию (по 8 раз на каждую ногу).

2. Изоляция.

- *голова*: наклоны вперед – назад; повороты в правую и левую стороны; с остановкой в центре, затем без остановки; zundary (зундари) – смещение шейных позвонков вперед-назад, из стороны в сторону, руки над головой, согнуты в локтях, ладонь в ладонь.

- *плечи*: подъем и опускание одновременно двух плеч; с остановкой в центре и без остановки; оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз); параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр); twist (твист) изгиб плеч, одно вперед, другое назад, с акцентом вперед и назад. Руки в V позиции; полукруги и круги вперед – назад.

- *грудная клетка*: смещение в правую и левую стороны, руки во 2 позиции; frust – (фраст) резкие рывки из стороны в сторону и вперед – назад; подъем грудной клетки вверх и опускание вниз; вертикальный «крест»: вверх – в центр, в сторону – в центр, вниз – в центр; горизонтальный «крест»: вперед – вправо, назад – влево.

- *пелвис (бедра)*: слитное движение пелвисом вперед – назад, из стороны в сторону; frust – рывки – вперед - в центр, назад – в центр, так же из стороны в сторону; полукруги справа – налево через переднюю дугу, то же через заднюю дугу. Шимми – резкие повороты пелвиса в правую и левую стороны. Ноги во второй параллельной позиции.

- *руки*: положение flex (флекс) – сокращенная ладонь; круги в параллельных направлениях двух предплечий; круги кистью в параллельных направлениях.

- *ноги*: изолированные движения ареалов ног: положение flex – сокращенная стопа, point – натянутая стопа, круги стопой; свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад; круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.

Тема 7.1 Упражнения для верхнего плечевого пояса, спины

Разминка. Планки (верхняя, нижняя). Лодочка. Т-мост.

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Тема 7.2. Упражнения для мышц брюшного пресса, бедер

1. Разминка.

2. Скручивания.

3. Подъем ног из положения лежа.

Форма занятия: по количеству детей: групповая и индивидуальная; по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей: практикум; по дидактической цели: ознакомление с новым материалом; практическое занятие.

Учебный план 7-10 лет

№п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Теория	Практика	Всего	
I.	Общеразогревающий комплекс партерной гимнастики и стрейчинга.	1	1	2	Выполнение нормативов
Комплекс упражнений в положении «сидя на полу»					
II.	Упражнения для развития и	3	3	6	Выполнение

	укрепления голеностопного сустава				нормативов
2.1	Сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы	1	1	2	
2.2	Сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы	1	1	2	
2.3	Упражнение «Солнышко»	1	1	2	
III.	Упражнения для стретчинга ахилового сухожилия и развития паховой выворотности	3	9	12	Выполнение нормативов
3.1	Упражнение для ахилового сухожилия «Чемоданчик»	1	3	4	
3.2	Стрейчинг для развития паховой выворотности «Бабочка»	1	3	4	
3.3	Растяжка внутренней поверхности бедра «Гармошка»	1	3	4	
Комплекс упражнений в положении «лёжа на спине»					
IV.	Упражнения на укрепление пресса и мышц поясничного отдела позвоночника	5	15	20	Выполнение нормативов
4.1	«Прокачка» пресса с помощью поднимания ног	1	3	4	
4.2	Упражнение для пресса «Велосипед»	1	3	4	
4.3	Упражнение для позвоночника «Пенёк»	1	3	4	
4.4	Укрепление мышц спины и пресса «Столик»	1	3	4	
4.5	Упражнение для поясничного отдела и позвоночника «Берёзка»	1	3	4	
Комплекс упражнений в положении «лёжа на животе»					
V.	Упражнения для развития гибкости	5	11	16	Выполнение нормативов
5.1	Упражнение для гибкости рук «Окошечко»	1	3	4	
5.2	Упражнение на гибкость спины «Кошка»	1	1	2	
5.3	Стрейчинг мышц спины и пресса «Змейка»	1	3	4	
5.4	Упражнение для внутренней поверхности бедра, спины и пресса «Лягушка»	1	1	2	
5.5	Стрейчинг и укреплений мышц спины и пресса «Самолетик», «Корзинка»	1	3	4	
Комплекс упражнений для стрейчинга мышц ног					
VI.	Упражнения для стрейчинга всех мышц ног	4	10	14	Выполнение нормативов
6.1	Разновидность упражнения «Чемоданчик»	1	1	2	
6.2	Стрейчинг внутренней части бедра	1	3	4	

	«Бабочка» в парах				
6.3	Стрейчинг седалищного нерва (подколенное сухожилие). Складка вертикальная	1	3	4	
6.4	Стрейчинг различных поверхностей бедра «Шпагат», «Поперечный шпагат»	1	3	4	
Итоговое занятие по курсу			2	2	
Итого:		21	51	72	

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА (7-10 лет)

I. Вводное занятие.

Тема 1.1 Общеразогревающий комплекс партерной гимнастики и стрейчинга.

Содержание:

Форма для занятий. Разминка. Разогрев всех групп мышц. Правила поведения в МОУ, на занятии и инструктаж по технике безопасности.

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение (техника и диски), документация педагога дополнительного образования (журналы, ТБ).

Комплекс упражнений в положении «сидя на полу»

II. Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава

2. Разминка проводится в данном разделе на каждом занятии:

- *упражнение для головы:* наклоны вперед – назад; наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу); повороты в правую и левую стороны; круговые движения головой по четыре раза в правую и левую сторону.
- *упражнение для плечевого пояса:* круги обоими плечами вперед и назад по восемь раз; обхват плеч руками и раскрытие с усилием назад до сведения лопаток (восемь раз); руки в замок, согнутые в локтях, перед грудью, голова смотрит прямо и по переменное движения локтя за спину восемь раз; большие махи из стороны в сторону прямыми руками за спину, голова смотрит за рукой.
- *упражнения для боковых мышц туловища:* короткие рывки в сторону (рука над головой) колени пружинят, по восемь раз вправо и влево.
- *упражнение для ног:* ноги вместе, сгибаем правую ногу, обхватываем ее руками и пружиним вверх. Работает задняя поверхность бедра, затем меняем ногу (по 8 раз на каждую); ноги вместе отводим согнутую правую ногу назад, пружиним. Работает передняя поверхность бедра, затем меняем ногу (по 8 раз на каждую); правую прямую ногу ставим на пятку, левую сгибаем и давим руками на колено. Растягиваем седалищный нерв и подколенную сухожилию (по 8 раз на каждую ногу).

2. Изоляция.

- *голова:* наклоны вперед – назад; повороты в правую и левую стороны; с остановкой в центре, затем без остановки; zundary (зундари) – смещение шейных позвонков вперед-назад, из стороны в сторону, руки над головой, согнуты в локтях, ладонь в ладонь.
- *плечи:* подъем и опускание одновременно двух плеч; с остановкой в центре и без остановки; оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз); параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр); twist (твист) изгиб плеч, одно вперед, другое назад, с акцентом вперед и назад. Руки в V позиции; полукруги и круги вперед – назад.

- *грудная клетка*: смещение в правую и левую стороны, руки во 2 позиции; frust – (фраст) резкие рывки из стороны в сторону и вперед – назад; подъем грудной клетки вверх и опускание вниз; вертикальный «крест»: вверх – в центр, в сторону – в центр, вниз – в центр; горизонтальный «крест»: вперед – вправо, назад – влево.
- *пелвис (бедра)*: слитное движение пелвисом вперед – назад, из стороны в сторону; frust – рывки – вперед – в центр, назад – в центр, так же из стороны в сторону; полукруги справа – налево через переднюю дугу, то же через заднюю дугу. Шимми – резкие повороты пелвиса в правую и левую стороны. Ноги во второй параллельной позиции.
- *руки*: положение flex (флекс) – сокращенная ладонь; круги в параллельных направлениях двух предплечий; круги кистью в параллельных направлениях.
- *ноги*: изолированные движения ареалов ног: положение flex – сокращенная стопа, point – натянутая стопа, круги стопой; свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад; круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто; plie и releve в различных позициях и с переходом из позиции в позицию.

Тема 2.1 Сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы.

Содержание:

1. Разминка. Упражнения.

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Тема 2.2 Сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы.

Содержание:

Разминка. И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face. На счет раз – сокращается правая стопа, голова наклоняется к правому плечу, левая нога в свою очередь находится в натянутой 6 позиции (натянутом положении), на два – стопа вытягивается в И.П., голова возвращается в положение face, на три – левая стопа сокращается, голова наклоняется к левому плечу, на четыре – стопа и голова возвращают в И.П.

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Тема 2.3 Упражнение «Солнышко».

Содержание:

Разминка. Упражнение «Солнышко»

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

III. Упражнения для стретчинга ахилового сухожилия и развития паховой выворотности.

1. Разминка проводится в данном разделе на каждом занятии:

- *упражнение для головы*: наклоны вперед – назад; наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу); повороты в правую и левую стороны; круговые движения головой по четыре раза в правую и левую сторону.
- *упражнение для плечевого пояса*: круги обоими плечами вперед и назад по восемь раз; обхват плеч руками и раскрытие с усилием назад до сведения лопаток (восемь раз); руки в замок, согнутые в локтях, перед грудью, голова смотрит прямо и по переменное движения локтя за спину восемь раз; большие махи из стороны в сторону прямыми руками за спину, голова смотрит за рукой.

- *упражнения для боковых мышц туловища*: короткие рывки в сторону (рука над головой) колени пружинят, по восемь раз вправо и влево.
- *упражнение для ног*: ноги вместе, сгибаем правую ногу, обхватываем ее руками и пружиним вверх. Работает задняя поверхность бедра, затем меняем ногу (по 8 раз на каждую); ноги вместе отводим согнутую правую ногу назад, пружиним. Работает передняя поверхность бедра, затем меняем ногу (по 8 раз на каждую); правую прямую ногу ставим на пятку, левую сгибаем и давим руками на колено. Растягиваем седалищный нерв и подколенную сухожилию (по 8 раз на каждую ногу).

2. Изоляция.

- *голова*: наклоны вперед – назад; повороты в правую и левую стороны; с остановкой в центре, затем без остановки; zundary (зундари) – смещение шейных позвонков вперед-назад, из стороны в сторону, руки над головой, согнуты в локтях, ладонь в ладонь.
- *плечи*: подъем и опускание одновременно двух плеч; с остановкой в центре и без остановки; оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз); параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр); twist (твист) изгиб плеч, одно вперед, другое назад, с акцентом вперед и назад. Руки в V позиции; полукруги и круги вперед – назад.
- *грудная клетка*: смещение в правую и левую стороны, руки во 2 позиции; frust – (фраст) резкие рывки из стороны в сторону и вперед – назад; подъем грудной клетки вверх и опускание вниз; вертикальный «крест»: вверх – в центр, в сторону – в центр, вниз – в центр; горизонтальный «крест»: вперед – вправо, назад – влево.
- *пелвис (бедра)*: слитное движение пелвисом вперед – назад, из стороны в сторону; frust – рывки – вперед - в центр, назад – в центр, так же из стороны в сторону; полукруги справа – налево через переднюю дугу, то же через заднюю дугу. Шимми – резкие повороты пелвиса в правую и левую стороны. Ноги во второй параллельной позиции.
- *руки*: положение flex (флекс) – сокращенная ладонь; круги в параллельных направлениях двух предплечий; круги кистью в параллельных направлениях.
- *ноги*: изолированные движения ареалов ног: положение flex – сокращенная стопа, point – натянутая стопа, круги стопой; свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад; круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто; plie и releve в различных позициях и с переходом из позиции в позицию.

Тема 3.1 Упражнение для ахилового сухожилия «Чемоданчик».

Содержание:

1. Разминка. Упражнение «Чемоданчик»

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Тема 3.2 Стрейчинг для развития паховой выворотности «Бабочка».

Содержание:

Разминка. Упражнение «Бабочка»

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Тема 3.3 Растяжка внутренней поверхности бедра «Гармошка».

Содержание:

Разминка. Упражнение «Гармошка»

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Комплекс упражнений «лёжа на спине»

IV. Упражнения на пресс и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника.

1. Разминка проводится в данном разделе на каждом занятии:

- *упражнение для головы:* наклоны вперед – назад; наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу); повороты в правую и левую стороны; круговые движения головой по четыре раза в правую и левую сторону.
- *упражнение для плечевого пояса:* круги обоими плечами вперед и назад по восемь раз; обхват плеч руками и раскрытие с усилием назад до сведения лопаток (восемь раз); руки в замок, согнутые в локтях, перед грудью, голова смотрит прямо и по переменное движения локтя за спину восемь раз; большие махи из стороны в сторону прямыми руками за спину, голова смотрит за рукой.
- *упражнения для боковых мышц туловища:* короткие рывки в сторону (рука над головой) колени пружинят, по восемь раз вправо и влево.
- *упражнение для ног:* ноги вместе, сгибаем правую ногу, обхватываем ее руками и пружиним вверх. Работает задняя поверхность бедра, затем меняем ногу (по 8 раз на каждую); ноги вместе отводим согнутую правую ногу назад, пружиним. Работает передняя поверхность бедра, затем меняем ногу (по 8 раз на каждую); правую прямую ногу ставим на пятку, левую сгибаем и давим руками на колено. Растягиваем седалищный нерв и подколенную сухожилию (по 8 раз на каждую ногу).

2. Изоляция.

- *голова:* наклоны вперед – назад; повороты в правую и левую стороны; с остановкой в центре, затем без остановки; zundary (зундари) – смещение шейных позвонков вперед-назад, из стороны в сторону, руки над головой, согнуты в локтях, ладонь в ладонь.
- *плечи:* подъем и опускание одновременно двух плеч; с остановкой в центре и без остановки; оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз); параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр); twist (твист) изгиб плеч, одно вперед, другое назад, с акцентом вперед и назад. Руки в V позиции; полукруги и круги вперед – назад.
- *грудная клетка:* смещение в правую и левую стороны, руки во 2 позиции; frust – (фраст) резкие рывки из стороны в сторону и вперед – назад; подъем грудной клетки вверх и опускание вниз; вертикальный «крест»: вверх – в центр, в сторону – в центр, вниз – в центр; горизонтальный «крест»: вперед – вправо, назад – влево.
- *пелвис (бедра):* слитное движение пелвисом вперед – назад, из стороны в сторону; frust – рывки – вперед - в центр, назад – в центр, так же из стороны в сторону; полукруги справа – налево через переднюю дугу, то же через заднюю дугу. Шимми – резкие повороты пелвиса в правую и левую стороны. Ноги во второй параллельной позиции.
- *руки:* положение flex (флекс) – сокращенная ладонь; круги в параллельных направлениях двух предплечий; круги кистью в параллельных направлениях.
- *ноги:* изолированные движения ареалов ног: положение flex – сокращенная стопа, point – натянутая стопа, круги стопой; свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад; круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто; plie и releve в различных позициях и с переходом из позиции в позицию.

Тема 4.1 Прокачка пресса с помощью поднимания ног.

Содержание:

Разминка. 2. И.П.: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса.

На счет раз - правая нога отрывается от пола и поднимается как можно выше, на 2-ой - нога сохраняет положение, усиливая амплитуду, на 3-ий - нога медленно опускается в И.П., на 4-ый - пауза в И.П. Аналогично движение повторяет левая нога, затем это же движение выполняют обе ноги одновременно.

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Тема 4.2 Упражнение для пресса «Велосипед».**Содержание:**

Разминка. 2. И.П.: ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса.

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Тема 4.3 Упражнение для позвоночника «Пенёк».**Содержание:**

Разминка. Упражнение «Пенек»

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Тема 4.4 Укрепление мышц спины и пресса «Столик».**Содержание:**

1. Разминка.

2. И.П.: лежа на спине. На счет раз ноги согнуть, на два руками опереться о пол, на три поднять таз вверх и задержаться на 4 счета. Вернуться в и.п.

Следить за ровностью спины и пресса, за положением рук (4 пальца вместе).

Форма занятия: по количеству детей: групповая и фронтальная; по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей: практикум; по дидактической цели: ознакомление с новым материалом; практическое занятие

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Тема 4.5 Упражнение для поясничного отдела и позвоночника «Берёзка».**Содержание:**

1. Разминка.

2. И.П.: ноги лежат на полу, стопы натянуты, руки вдоль корпуса.

На счет раз и два натянутые ноги поднимаются на 90 градусов, на три и четыре - носки стремятся ввысь, при этом таз отрывается от пола, и так же стремится ввысь. Должна образоваться прямая линия, начиная от стоп ног заканчивая лопатками. Держаться в таком положении 4 счета, на счет раз и два - таз опускается на пол, на три и четыре - ноги опускаются на пол в И.П.

Форма занятия: по количеству детей: групповая и фронтальная; по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей: практикум; по дидактической цели: ознакомление с новым материалом; практическое занятие

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Комплекс упражнений «лёжа на животе»**V. Упражнения для развития гибкости.**

1. Разминка проводится в данном разделе на каждом занятии:

- *упражнение для головы:* наклоны вперед – назад; наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу); повороты в правую и левую стороны; круговые движения головой по четыре раза в правую и левую сторону.
- *упражнение для плечевого пояса:* круги обоими плечами вперед и назад по восемь раз; обхват плеч руками и раскрытие с усилием назад до сведения лопаток (восемь раз); руки в замок, согнутые в локтях, перед грудью, голова смотрит прямо и по переменное движения локтя за спину восемь раз; большие махи из стороны в сторону прямыми руками за спину, голова смотрит за рукой.
- *упражнения для боковых мышц туловища:* короткие рывки в сторону (рука над головой) колени пружинят, по восемь раз вправо и влево.
- *упражнение для ног:* ноги вместе, сгибаем правую ногу, обхватываем ее руками и пружиним вверх. Работает задняя поверхность бедра, затем меняем ногу (по 8 раз на каждую); ноги вместе отводим согнутую правую ногу назад, пружиним. Работает передняя поверхность бедра, затем меняем ногу (по 8 раз на каждую); правую прямую ногу ставим на пятку, левую сгибаем и давим руками на колено. Растягиваем седалищный нерв и подколенную сухожилию (по 8 раз на каждую ногу).

2. Изоляция.

- *голова:* наклоны вперед – назад; повороты в правую и левую стороны; с остановкой в центре, затем без остановки; zundary (зундари) – смещение шейных позвонков вперед-назад, из стороны в сторону, руки над головой, согнуты в локтях, ладонь в ладонь.
- *плечи:* подъем и опускание одновременно двух плеч; с остановкой в центре и без остановки; оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз); параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр); twist (твист) изгиб плеч, одно вперед, другое назад, с акцентом вперед и назад. Руки в V позиции; полукруги и круги вперед – назад.
- *грудная клетка:* смещение в правую и левую стороны, руки во 2 позиции; frust – (фраст) резкие рывки из стороны в сторону и вперед – назад; подъем грудной клетки вверх и опускание вниз; вертикальный «крест»: вверх – в центр, в сторону – в центр, вниз – в центр; горизонтальный «крест»: вперед – вправо, назад – влево.
- *пелвис (бедра):* слитное движение пелвисом вперед – назад, из стороны в сторону; frust – рывки – вперед - в центр, назад – в центр, так же из стороны в сторону; полукруги справа – налево через переднюю дугу, то же через заднюю дугу. Шимми – резкие повороты пелвиса в правую и левую стороны. Ноги во второй параллельной позиции.
- *руки:* положение flex (флекс) – сокращенная ладонь; круги в параллельных направлениях двух предплечий; круги кистью в параллельных направлениях.
- *ноги:* изолированные движения ареалов ног: положение flex – сокращенная стопа, point – натянутая стопа, круги стопой; свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад; круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто; plie и releve в различных позициях и с переходом из позиции в позицию.

Тема 5.1 Упражнение для гибкости рук «Окошечко».

Содержание:

Разминка. Упражнение «Окошечко»

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Тема 5.2 Упражнение на гибкость спины «Кошка».

Содержание:

Разминка. Упражнение «Кошка»

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Тема 5.3 Стрейчинг мышц спины и пресса «Змейка».

Содержание:

Разминка. Упражнение «Змейка»

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Тема 5.4 Упражнение для внутренней поверхности бедра, спины и пресса «Лягушка».

Содержание:

Разминка. Упражнение «Лягушка»

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Тема 5.5 Стрейчинг и укреплений мышц спины и пресса «Самолетик», «Корзинка».

Содержание:

Разминка. Упражнение «Самолетик». Упражнение «Корзинка».

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Комплекс упражнений для стрейчинга мышц ног

VI. Упражнения для стрейчинга мышц ног.

1. Разминка проводится в данном разделе на каждом занятии:

- *упражнение для головы:* наклоны вперед – назад; наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу); повороты в правую и левую стороны; круговые движения головой по четыре раза в правую и левую сторону.
- *упражнение для плечевого пояса:* круги обоими плечами вперед и назад по восемь раз; обхват плеч руками и раскрытие с усилием назад до сведения лопаток (восемь раз); руки в замок, согнутые в локтях, перед грудью, голова смотрит прямо и по переменное движения локтя за спину восемь раз; большие махи из стороны в сторону прямыми руками за спину, голова смотрит за рукой.
- *упражнения для боковых мышц туловища:* короткие рывки в сторону (рука над головой) колени пружинят, по восемь раз вправо и влево.
- *упражнение для ног:* ноги вместе, сгибаем правую ногу, обхватываем ее руками и пружиним вверх. Работает задняя поверхность бедра, затем меняем ногу (по 8 раз на каждую); ноги вместе отводим согнутую правую ногу назад, пружиним. Работает передняя поверхность бедра, затем меняем ногу (по 8 раз на каждую); правую прямую ногу ставим на пятку, левую сгибаем и давим руками на колено. Растягиваем седалищный нерв и подколенную сухожилию (по 8 раз на каждую ногу).

2. Изоляция.

- *голова:* наклоны вперед – назад; повороты в правую и левую стороны; с остановкой в центре, затем без остановки; zundary (зундари) – смещение шейных позвонков вперед-назад, из стороны в сторону, руки над головой, согнуты в локтях, ладонь в ладонь.

- *плечи*: подъем и опускание одновременно двух плеч; с остановкой в центре и без остановки; оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз); параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр); twist (твист) изгиб плеч, одно вперед, другое назад, с акцентом вперед и назад. Руки в V позиции; полукруги и круги вперед – назад.

- *грудная клетка*: смещение в правую и левую стороны, руки во 2 позиции;

frust – (фраст) резкие рывки из стороны в сторону и вперед – назад; подъем грудной клетки вверх и опускание вниз; вертикальный «крест»: вверх – в центр, в сторону – в центр, вниз – в центр; горизонтальный «крест»: вперед – вправо, назад – влево.

- *пелвис (бедро)*: слитное движение пелвисом вперед – назад, из стороны в сторону; frust – рывки – вперед - в центр, назад – в центр, так же из стороны в сторону; полукруги справа – налево через переднюю дугу, то же через заднюю дугу. Шимми – резкие повороты пелвиса в правую и левую стороны. Ноги во второй параллельной позиции.

- *руки*: положение flex (флекс) – сокращенная ладонь; круги в параллельных направлениях двух предплечий; круги кистью в параллельных направлениях.

- *ноги*: изолированные движения ареалов ног: положение flex – сокращенная стопа, point – натянутая стопа, круги стопой; свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад; круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто; plie и releve в различных позициях и с переходом из позиции в позицию.

Тема 6.1 Разновидность упражнения «Чемоданчик».

Содержание:

Разминка. Упражнение «Чемоданчик» в парах. Упражнение «Чемоданчик» ноги по сторонам.

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Тема 6.2 Стрейчинг внутренней части бедра «Бабочка» в парах.

Содержание:

Разминка. Упражнение «Бабочка» в парах.

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Тема 6.3 Стрейчинг седалищного нерва (подколенное сухожилие). Складка вертикальная.

Содержание:

Разминка. Складка вертикальная.

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Тема 6.4 Стрейчинг различных поверхностей бедра «Шпагат», «Поперечный шпагат».

Содержание:

Разминка. Упражнение «Шпагат». Упражнение «Поперечный шпагат».

Методическое обеспечение: форма и обувь танцоров, музыкальное сопровождение, документация педагога дополнительного образования.

Учебно-тематический план (6 лет)
Способ построения занятий интегрированный.

№п/п	Наименование тем и разделов	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
I.	Общеразогревающий комплекс партерной гимнастики и стрейчинга.	1	2	3	Выполнение нормативов
II.	Упражнения для стоп.	4	9	13	
2.1	Шаги на всей стопе и полупальцах.	1	2	3	Выполнение нормативов
2.2	Сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы.	1	2	3	
2.3	Сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы.	1	2	3	
2.4	Вращение стоп в положении лежа на спине.	1	3	4	
III.	Упражнения на выворотность.	2	8	10	
3.1	Упражнение лягушка в разных плоскостях.	2	8	10	Выполнение нормативов
IV.	Упражнения на гибкость.	5	5	10	
4.1	«Складочка» в разных положениях (стоя и сидя на полу)	2	2	4	Выполнение нормативов
4.2	Упражнение для гибкости рук «Окошечко»	1	1	2	
4.3	Упражнение на гибкость спины «Кошка»	1	1	2	
4.4	Стрейчинг мышц спины и пресса «Змейка»	1	1	2	
V.	Упражнения для мышц живота.	3	7	10	
5.1	Комплекс упражнений лежа на спине.	2	6	8	Выполнение нормативов
5.2	Упражнение «Велосипед»	1	1	2	
VI.	Упражнения для мышц спины.	4	8	12	
6.1	Комплекс упражнений лежа на животе.	2	6	8	Выполнение нормативов
6.2	Упражнение «Пенёк»	1	1	2	
6.3	Упражнение «Лодочка».	1	1	2	
VII.	Упражнения для ног.	4	8	12	
7.1	Упражнение «Чемоданчик».	1	2	3	Выполнение нормативов
7.2	Упражнения «Бабочка» и «Лягушка».	1	2	3	
7.3	Комплекс упражнений для растяжки подколенного сухожилия.	2	4	6	
Итоговое занятие по курсу			2	2	
Всего:		23	49	72	

Содержание учебно-тематического плана (6 лет)

Тема 1.1 Общеразогревающий комплекс партерной гимнастики и стрейчинга.

Теория. Правила поведения в МОУ ЦДТТ и на занятии, инструктаж по технике безопасности.

Практика. Разминка. Разогрев всех групп мышц.

II. Упражнения для стоп.

Тема 2.1 Шаги на всей стопе и полупальцах.

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.

Тема 2.2 Сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы.

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. И.П. - ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face. На счет раз - стопы сокращаются, голова поворачивается к правому плечу, на два - стопы вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face, на три - стопы вновь сокращаются, голова поворачивается к левому плечу, на четыре - стопы и голова возвращают в И.П. Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

Тема 2.3 Сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы.

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face. На счет раз - сокращается правая стопа, голова наклоняется к правому плечу, левая нога в свою очередь находится в натянутой 6 позиции (натянутом положении), на два - стопа вытягивается в И.П., голова возвращается в положение face, на три - левая стопа сокращается, голова наклоняется к левому плечу, на четыре - стопа и голова возвращают в И.П. Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

Тема 2.4 Вращение стоп в положении лежа на спине.

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.

III. Упражнения на выворотность.

Тема 3.1 Упражнение лягушка в разных плоскостях.

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. «Лягушка»: а) сидя; б) лежа на спине; в) лежа на животе; г) сидя на полу, руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в «замок», подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса; д) «Лягушка» с наклоном вперед.

IV. Упражнения на гибкость.

Тема 4.1 «Складочка» в разных положениях (стоя и сидя на полу).

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы. 2) «Складочка» по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и ноги вытягиваются. 3) Из положения – упор присев (присед колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых носках с опорой руками около них, тело согнуто в тазобедренных суставах).

Тема 4.2 Упражнение для гибкости рук «Окошечко».

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

На счет раз - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на два - руки открываются в 1 классическую позицию, на три - руки раскрываются в стороны (открываются во 2 классическую позицию), на четыре - плечевой пояс поднимается как можно выше. В этом положении находимся два счета. Затем возвращаемся в исходное положение.

Тема 4.3 Упражнение на гибкость спины «Кошка».

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. И.П.: стоя на четвереньках, на счет раз прогибаем спину вниз, на два прогибаем вверх.

Тема 4.4 Стрейчинг мышц спины и пресса «Змейка».

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса. На счет раз и два - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на три и четыре - плечевой пояс подаётся назад. В этом положении находимся 4 счета, затем возвращаемся в И.П. Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

V. Упражнения для мышц живота.

Тема 5.1 Комплекс упражнений лежа на спине.

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. И.П.: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса.

На счет раз - правая нога отрывается от пола и поднимается как можно выше, на 2-ой - нога сохраняет положение, усиливая амплитуду, на 3-ий - нога медленно опускается в И.П., на 4-ый - пауза в И.П. Аналогично движение повторяет левая нога, затем это же движение выполняют обе ноги одновременно. Следить за натянутостью стоп, колен, как рабочей ноги, так и опорной, за ровностью спины. Помощь руками не желательна. Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить в стороны.

Тема 5.2 Упражнение «Велосипед».

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. И.П.: ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса. Ноги поочередно сгибаются в коленях, описывая, круг в воздухе.

VI. Упражнения для мышц спины.

Тема 6.1 Комплекс упражнений лежа на животе.

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении). 2) Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках). 3) «Самолет». Из положения – лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.

Тема 6.2 Упражнение «Пенёк».

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. И.П.: лежа на спине ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса. На счет раз – поднимаем прямые ноги на 45 градусов, на два продолжаем поднимать ноги выше уже на 90 градусов, на три продолжаем движение по направлению и

итоге запрокидываем ноги за голову. Следить за натянутостью стоп, колен, за ровностью спины. Помощь руками не желательна.

Тема 6.3 Упражнение «Лодочка».

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. Перекаты на животе вперед и обратно.

VII. Упражнения для ног.

Тема 7.1 Упражнение «Чемоданчик».

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу. На счет раз и два - руки поднимаются вверх, на три и четыре - корпус вместе с руками опускается на ноги. В этом положении находимся 8 счета. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление. Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

Тема 7.2 Упражнения «Бабочка» и «Лягушка».

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. «Лягушка»И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса. На счет раз - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на два - плечевой пояс подаётся назад, на три - ноги сгибаются в коленях, пальцы ног стремятся достать до затылка, на четыре - пауза. В этом положении находимся 2 счета, затем возвращаемся в И.П. Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

«Бабочка»И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены. На счет раз - руки поднимаются вверх, на два - корпус вместе с руками опускается между ног - на стопы. На три и четыре лежим. В этом положении находимся 4 счета. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление. Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

Тема 7.3 Комплекс упражнений для растяжки подколенного сухожилия.

Теория. Проверка посещаемости. Построение в линии. Подготовка к занятию. Объяснение плана занятия.

Практика. Упражнение «Шпагат». Упражнение «Поперечный шпагат».

1.4. Планируемые результаты.

Учащиеся будут знать:

- элементы партерной гимнастики и стрейчинга;

Учащиеся будут уметь:

- правильное использование умений в партерной гимнастики;

Учащиеся будут уметь решать следующие жизненно – практические задачи:

- преодолевать свои физические трудности в партерной гимнастике.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Предметные результаты освоения программы(дошкольный возраст 6 лет)

- Учащиеся будут знать, что такое «партерная гимнастика», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;

- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, партерной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).
- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
- разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

Предметные результаты освоения программы(школьный возраст 7-15 лет)

- учащиеся будут знать элементы партерной гимнастики и стрейчинга;
- учащиеся будет уметь правильное использование умений в партерной гимнастики;

Метапредметные результаты освоения программы

- самостоятельно определять цель своего обучения, формулировать для себя новые задачи в исполнительской хореографической деятельности;
- осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения творческих задач;
- соотносить свои практические действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся образовательной или концертной ситуацией;
- уметь оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, и осуществлять осознанный выбор дальнейшей профессиональной деятельности;
- уметь организовывать сотрудничество и совместную артистическую деятельность с учащимися; работать индивидуально и в группе;
 - осуществлять позитивную коммуникацию: уместно использовать речевые высказывания для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; владение различными видами речи во внеаудиторной и концертной деятельности;
- уметь использовать информационно-коммуникационные технологии для поиска нужного материала;

Личностные результаты.

- ответственное отношение к обучению, осознанный выбор и построение дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе профессиональных предпочтений в области хореографии;
 - сформированное целостное мировоззрение;
 - осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
 - готовность и способность вести диалог с товарищами по объединению, педагогом, родителями и достигать в нём взаимопонимания;
 - наличие духовно нравственного сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора;
 - сформированное нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе творческой деятельности.

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель в 2025-2026 учебном году – 36

Продолжительность каникул – зимние – с 31.12.2025 по 11.01.2026

Начало учебного года 1 сентября 2025 г.

Окончание учебного года 31 мая 2026 г.

2.1.1. Календарный учебный график для учащихся 6-15 лет

Место проведения: танцевальный зал

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Форма контроля
1	сентябрь	Согласно расписания	практика	2	Общеразогревающий комплекс (подготовка к осн. блоку стрейчинга)	Выполнение нормативов
2	сентябрь		практика	2	Упражнения на внутреннюю поверхность бедра «Лягушка», «Бабочка»	Выполнение нормативов
3	сентябрь		практика	2	Стрейчинг седалищного нерва (подколенное сухожилие). Различные варианты горизонтальной складки	Выполнение нормативов
4	сентябрь		практика	2	Стрейчинг седалищного нерва (подколенное сухожилие). Складка вертикальная	Выполнение нормативов
5	октябрь		практика	2	Усложненное упражнение на мышцы подколенного сухожилия	Выполнение нормативов
6	октябрь		практика	2	Ряд упражнений на мышцы спины «Корзинка», «Лодочка», «Лотос»	Выполнение нормативов
7	октябрь		практика	2	Стрейчинг на спинные группы мышц «Дельфин»	Выполнение нормативов
8	октябрь		практика	2	Комплексное упражнение на боковые мышцы живота и подколенного сухожилия с упором на боковые мышцы живота	Выполнение нормативов
9	октябрь	Согласно расписания	практика	2	Нагрузка на мышцы спины и пресса «Русалочка»	Выполнение нормативов
10	ноябрь		практика	2	Ряд упражнений для седалищного нерва (подколенное сухожилие).	Выполнение нормативов
11	ноябрь		практика	2	Упражнение на все поверхности бедра «Махи»	Выполнение нормативов
12	ноябрь		практика	2	Стрейчинг внутренней поверхности бедра	Выполнение нормативов
13	ноябрь		теория	2	Стрейчинг корсета спины «Прогибы»	Выполнение нормативов
14	декабрь		практика	2	Усложненный вариант стрейчинга для мышц спины, пресса и рук.	Выполнение нормативов
15	декабрь		практика	2	Укрепление мышц спины и растяжка пресса «Мостик»	Выполнение нормативов
16	декабрь		практика	2	Стрейчинг мышц рук, живота и укрепление спинного корсета. Разные интерпретации упражнения «Стойка»	Выполнение нормативов
17	декабрь январь		практика	6	Закрепление мышц спины, пресса «Ласточка»	Выполнение нормативов

18	январь февраль		практика	6	Стрейчинг различных поверхностей бедра «Шпагат», «Поперечный шпагат»	Выполнение нормативов
19	февраль	Согласно расписания	практика	2	Упражнения с гантелями на верхний плечевой пояс	Выполнение нормативов
20	февраль		практика	2	Упражнения с гантелями на верхний плечевой пояс	Выполнение нормативов
21	март		практика	4	Упражнения с гантелями на мышцы спины	Выполнение нормативов
22	март		практика	2	Упражнения с гантелями на брюшной пресс и боковые мышцы живота	Выполнение нормативов
23	март		практика	2	Упражнения с гантелями на брюшной пресс и боковые мышцы живота	Выполнение нормативов
24	апрель		практика	4	Упражнения с гантелями на бедра	Выполнение нормативов
25	апрель		практика	4	Блок упр. с фитболом на основные группы мышц	Выполнение нормативов
26	апрель, май		практика	4	Упражнения для верхнего плечевого пояса, спины	Выполнение нормативов
27	май		практика	4	Упражнения для мышц брюшного пресса, бедер	Выполнение нормативов

2.2. Условия реализации программы

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают наличие:

- танцевального зала;
- ПК;
- зеркала;
- хореографические станки;
- музыкальное оборудование;
- тренировочные коврики;

Для реализации крупномасштабных мероприятий необходима сценическая площадка для показательных выступлений танцевального коллектива.

Музыкальное сопровождение занятия. Все занятия сопровождаются аудиозаписями. Педагог должен подбирать разнообразный музыкальный материал, который знакомит подростков с различными стилями и направлениями, формирует музыкальную культуру, слух, а также манеру исполнения.

Для реализации тренировочных занятий необходимо наличие следующего перечня музыкальных композиций:

1. Enya - Chinaroses
2. Enya - OnlyTime
3. Katy Perry - Part of me
4. Skylar Grey – Dance without you
5. Loreen – «Euphoria»

2.3. формы аттестации/контроля зачет, творческая работа, конкурсы, фестивали, отчетные концерты. Каждый участник программы должен иметь право на стартовый

доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий процедур оценки изначальной готовности участника.

Способы проверки освоения программы:

Систематический контроль (по итогам занятия) осуществляется для выявления уровня освоения материала, при этом объектом контроля являются: правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки, формами контроля являются: просмотр, анализ выполненного задания.

Периодический контроль проводится по окончании темы, здесь решается такая же задача – проверить, как освоена тема, внимание обращается, кроме правильности исполнения, техничности, активности, уровня физической нагрузки еще и на знания теоретической части темы. Анализ усвоения теоретического и практического материала вслух проговаривается педагогом учащемуся.

Итоговой годовой контроль проходит в конце учебного года (май) служит для выявления уровня освоения учащимися программы за год, изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. В ходе итогового годового контроля оценивается: правильность исполнения; техничность; активность; знание теоретической и практической части; творческий подход, артистичность.

2.4. Оценочные материалы.

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов

*Показатели динамики формирования интегративного качества
«Физически развитый, овладевший основными двигательными навыками»*

№ п/п	Ф.И. ребенка	Ритмичность выполнения основных видов упражнений	Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку	Сформированность навыка выполнения упражнений партерной гимнастики и стретчинга
1				
2				
3				

Мониторинг проводится 2 раза в год (декабрь, май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему или низкому.

Высокий – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого

Средний – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого

Низкий – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности

2.5. Методические материалы.

Особенности организации образовательного процесса – очно, в условиях параллельного обучения по программе для танцевальной студии.

Методы обучения - В курсе обучения партерной гимнастики и стрейчинга применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи, в том числе описывается техника движений в связи с музыкой. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении: рассказ, беседа, обсуждение, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Занятия партерной гимнастикой сориентированы на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве стрейчинга. Основная форма образовательной работы с детьми: тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование танцевальных способностей каждого ребенка. Занятия включают чередование различных видов деятельности: разминка, ритмические упражнения и игры, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания.

Принципы обучения

Процесс обучения в курсе партерной гимнастики построен на реализации дидактических принципов:

- Принципы сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении гимнастическими упражнениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.
- Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.
- Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.
- Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.
- Принцип гуманности в воспитательной работе выражает:
 - безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка;
 - глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;
 - создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;
- Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Формы организации учебного занятия: беседа, игра, концерт, открытое занятие, мастер-класс.

Педагогические технологии.

Технологии обучения: технологии моделирующего обучения (учебные игры); коммуникативно-диалоговые; технологии группового обучения (работа в парах, в малых группах); здоровьесберегающие технологии.

Овладевая разнообразными движениями, дети совершенствуют двигательные навыки, у них развиваются мышечное чувство, пространственная ориентировка и координация, улучшается осанка, повышается жизненный тонус.

Для развития основных компетенций на занятиях партерной гимнастики применяют следующие механизмы:

- «Ценностно-смысловая компетенция»: постоянное обращение к реальной жизни, к окружающей действительности.
- «Образовательная компетенция»:
 - профилактика отклонений в психическом и физическом развитии;
 - улучшение осанки и повышение жизненного тонуса.
 - совершенствование музыкально - эстетического чувства;
 - совершенствование пространственной ориентировки и координации,
- «Учебная компетенция»
 - различать и понимать специфические средства партерной гимнастики и стрейчинга.

Алгоритм занятия.

Структура занятия состоит из трех частей:

- *I часть* включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности – 1/3 часть общего времени занятия.
 - *II часть* включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности – 2/3 общего времени занятия.
 - *III часть* включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 2–3 минуты.
- Занятия проводятся в игровой форме. Элементы вводятся постепенно. При закреплении в обучении элементам партерной гимнастики целесообразно вводить дидактические музыкально-танцевальные игры.

2.6. Список литературы.

- 1 Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. - М.: Айрис-Пресс: Рольф, 2019.
- 2 Евладова, Е. Б. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студентов учреждений проф. образования, обучающихся по специальности "Педагогика доп. образования" / Е. Б. Евладова, Л. Г. Логинова, Н. Н. Михайлова. - М.: Владос, 2012.
- 3 Есаулов И. Г. / «Устойчивость и координация в хореографии».: Удмуртский университет, 2022.
- 4 Полятков С. С. / «Основы современного танца» Изд.: Феникс, 2015.
- 5 Сериков В.В. Образование и личность. Теория и практика проектирования педагогических систем / В.В. Сериков. М.: Издат. корпорация «Логос», 2019. – 272 с.
- 6 Шипилина И. / «Хореография в спорте: учебник для студентов».: Феникс, 2024.