

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



**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 здравый 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 и 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 выделили 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 (пластиность, 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	Геория	Практ.	Всего	Формы контроля
	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>Выполнени е нормативо в</b>
1.1	Общеразогревающий комплекс (подготовка к основному блоку стрейчинга)	1	1	2	
<b>Партерный блок стрейчинга</b>					
II.	<b>Стрейчинг всех поверхностей бедра</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>Выполнени е нормативо в</b>
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.	<b>Стрейчинг мышц туловища: спина и пресс</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>Выполнени е нормативо в</b>
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	
<b>Блок упражнений с использованием хореографического станка</b>					
IV.	<b>Стрейчинг всех частей тела с использованием хореографического станка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>Выполнени е нормативо в</b>
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	
<b>Блок универсальных упражнений</b>					
V.	Общеукрепляющий комплекс	5	13	18	Выполнение нормативов
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	
<b>Блок фитнес-аэробики</b>					
VI.	<b>Силовой комплекс с фитнес атрибутами</b>	<b>5</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	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.	<b>Силовой комплекс на коврах</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	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	
<b>Итого:</b>				<b>72</b>	

### 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 занятиях. Инструктаж по технике безопасности.

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

#### Партерный блок стрейчинга

#### П. 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 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. Растигиваем 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; zunday (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.
- *пельвис (бедра)*: слитное движение пельвисом 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 пельвика 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 танцов, 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 — тоже, 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. Растигиваем 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; zundai (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.
- *пельвис (бедра)*: слитное движение пельвисом 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 пельвика 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 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. Растигиваем 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; zundaiy (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.
- **пельвис (бедра):** слитное движение пельвисом 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 пельвиса 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 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 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. Растигиваем 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; zundaiy (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.
- *пельвис (бедра)*: слитное движение пельвисом 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 пельвика 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 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. Растигиваем 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; zundaiy (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.

- *пельвис (бедра):* слитное движение пельвисом 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 пельвиса 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 «кошачьего хвоста», 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, фитболы, 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 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. Растигиваем 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; zundaiy (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.
- **пельвис (бедра):** слитное движение пельвисом 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 пельвиса 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.	<b>Общеразогревающий комплекс партерной гимнастики и стрейчинга.</b>	1	1	2	Выполнение нормативов
<b>Комплекс упражнений в положении «сидя на полу»</b>					
II.	<b>Упражнения для развития и</b>	3	3	6	Выполнение

	<b>укрепления голеностопного сустава</b>					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		
<b>III.</b>	<b>Упражнения для стречинга ахиллова сухожилия и развития паховой выворотности</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>12</b>		
3.1	Упражнение для ахиллова 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»**

<b>IV.</b>	<b>Упражнения на укрепление пресса и мышц поясничного отдела позвоночника</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	<b>20</b>		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»**

<b>V.</b>	<b>Упражнения для развития гибкости</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>16</b>		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**

<b>VI.</b>	<b>Упражнения для стрейчинга всех мышц ног</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>14</b>		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 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. Растигиваем 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; zunday (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.
- *пельвис (бедра)*: слитное движение пельвисом вперед – назад, из стороны в сторону; frust – рывки – вперед - в центр, назад – в центр, так же из стороны в сторону; полуокруги справа – налево через переднюю дугу, то же через заднюю дугу. Шимми – резкие повороты пельвика 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 поочереди 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 вытягиваются 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 стречинга ахиллового 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 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. Растигиваем 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; *zunday* (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.
- *пельвис (бедра)*: слитное движение пельвисом 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 пельвиса 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 ахиллова сухожилия «Чемоданчик».**

#### **Содержание:**

1. Разминка. Упражнение «Чемоданчик»

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

### **Тема 3.2 Стрейчинг для развития паевой выворотности «Бабочка».**

#### **Содержание:**

Разминка. Упражнение «Бабочка»

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

### **Тема 3.3 Растижка 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 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. Растигиваем 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; zundaiy (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.
- *пельвис (бедра):* слитное движение пельвисом 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 пельвиса 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 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. Растигиваем 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; zundaiy (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.
- *пельвис (бедра)*: слитное движение пельвисом 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 пельвиса 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 танцов, 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 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. Растигиваем 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; zunday (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.
- *пельвис (бедра)*: слитное движение пельвисом 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 пельвика 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.	<b>Общеразогревающий комплекс партерной гимнастики и стрейчинга.</b>	1	2	3	Выполнение нормативов
II.	<b>Упражнения для стоп.</b>	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.	<b>Упражнения на выворотность.</b>	2	8	10	
3.1	Упражнение лягушка в разных плоскостях.	2	8	10	Выполнение нормативов
IV.	<b>Упражнения на гибкость.</b>	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.	<b>Упражнения для мышц живота.</b>	3	7	10	
5.1	Комплекс упражнений лежа на спине.	2	6	8	Выполнение нормативов
5.2	Упражнение «Велосипед»	1	1	2	
VI.	<b>Упражнения для мышц спины.</b>	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.	<b>Упражнения для ног.</b>	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 пояссе, 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 пояссе (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 пояссе, 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 вытягиваются 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 пояссе (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 1 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 внутренне 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 удержать 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 поочерёдно 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 наверх, на три и четыре - корпус вместе с руками опускаются 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 наверх, на два - корпус вместе с руками опускаются 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*

- самостоятельное 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 сотрудничество 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		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

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

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

Мониторинг проводиться 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 Поляков 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.