

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СОЦИАЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР»
(МБУ ДО «СОЦ»)

ПРИНЯТА

на заседании методического совета
МБУ ДО «СОЦ»
от 27.08.2026 протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
МБУ ДО «СОЦ»
№ 360-од от 27.08.2026
М.В. Клевцов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
по хореографии
«Грация»

Направленность: художественная
Уровень программы: базовый
Возраст учащихся: 7-18 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
педагоги дополнительного образования
Диденко Маргарита Олеговна

Норильск, 2026

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	8
1.3.1. Учебный план 1 года обучения на 72 часа	8
1.3.2. Содержание учебного плана 1 года обучения на 72 часа	9
1.3.3. Учебный план 1 года обучения на 144 часа	13
1.3.4. Содержание учебного плана 1 года обучения на 144 часа	14
1.3.5. Учебный план 1 года обучения на 216 часов	18
1.3.6. Содержание учебного плана 1 года обучения на 216 часов	19
1.3.7. Учебный план 2 года обучения на 72 часа	24
1.3.8. Содержание учебного плана 2 года обучения на 72 часа	25
1.3.9. Учебный план 2 года обучения на 144 часа	29
1.3.10. Содержание учебного плана 2 года обучения на 144 часа	30
1.3.11. Учебный план 2 года обучения на 216 часов	34
1.3.12. Содержание учебного плана 2 года обучения на 216 часов	36
1.3.13. Учебный план 3 года обучения на 72 часа	41
1.3.14. Содержание учебного плана 3 года обучения на 72 часа	42
1.3.15. Учебный план 3 года обучения на 144 часа	46
1.3.16. Содержание учебного плана 3 года обучения на 144 часа	47
1.3.17. Учебный план 3 года обучения на 216 часов	50
1.3.18. Содержание учебного плана 3 года обучения на 216 часов	51
1.4. Планируемые результаты	56

Раздел 2. «Комплекс организационно-методических условий»

2.1. Календарный учебный график	57
2.2. Условия реализации программы	58
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	58
2.4. Методические материалы	59

Список литературы	62
-------------------	----

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Грация» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»).

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 20.09.2021 № 2613-р «Об утверждении Концепции развития творческих (креативных) индустрий и механизмов осуществления их государственной поддержки крупных и крупнейших городских агломерациях до 2030 года».

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 391 «Об организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 17.03.2020 г. № 103 «Об утверждении временного Порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

9. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р.

10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с "СП 2.4.4283-26. Санитарные правила...")

Методические рекомендации по проектированию и разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

2. Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 г. № АК-2563/05).

3. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016).

4. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Региональный модельный центр Красноярского края, 2021).

Локальные нормативные акты образовательного учреждения, регламентирующие осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам:

1. Положение о порядке приема обучающихся.

2. Положение о порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся.

3. Положение о порядке оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между образовательной организацией и обучающимися и (или) родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся.

4. Положение о режиме занятий обучающихся.

5. Положение о формах, порядке и периодичности текущего контроля: успеваемости и промежуточной аттестации.

6. Положение о порядке обучения по индивидуальному учебному плану.

7. Положение о порядке организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов.

Направленность программы

Данная программа имеет художественную направленность и ориентирована на:

- формирование гармонично и всесторонне развитой личности в процессе овладения искусством танца;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии;
- развитие художественной одаренности в области танцевально-исполнительского мастерства;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья

Уровень программы

Уровень программы – базовый, предполагает получение основных знаний в области хореографии.

Новизна программы

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Грация» основана на комплексном подходе к обучению молодого поколения основам современной хореографии и интеграции разных танцевальных жанров. Также предполагает углубленное изучение основ растяжки, общей физической подготовки и помогает учащемуся более умело пользоваться средствами художественной выразительности и своим телом.

Актуальность программы

В современных условиях требования к танцору значительно выросли: сцена и массовая культура требуют не только выразительной пластики, но и высокой выносливости, мобильности и устойчивости тела. Одновременно растёт число людей, ведущих малоподвижный образ жизни, что снижает базовую гибкость и повышает риск травм при активных занятиях. Программа, комбинирующая хореографию с системной работой над растяжкой и общей физподготовкой, отвечает сразу на несколько актуальных задач: - Повышение качества исполнения. Улучшенная амплитуда движений и стабильность корпуса делают технику чище, расширяют выразительные возможности и снижают количество повторений при отработке сложных связок. - Профилактика травм и долгосрочное здоровье. Регулярная работа над гибкостью, балансом и мышечной выносливостью снижает риск перегрузок, растяжений и хронических болевых синдромов. - Универсализация навыков. Танцор с хорошей общей физподготовкой быстрее осваивает новые стили, легче адаптируется к сценическим нагрузкам и требованиям коммерческих проектов. - Социально-педагогический эффект. Для детей и подростков комбинированные программы формируют правильную осанку, координацию, дисциплину и привычку к осознанной заботе о теле.

На занятиях по дополнительной общеобразовательной программе «Грация» дети учатся не только понимать и создавать прекрасное, но и развивают образное мышление, фантазию, творческое воображение. Хореографическая деятельность в то же время способствует физическому развитию и здоровью детей; воспитывает красоту движений, пластичность тела, правильность осанки, жестов, культуру поведения. В настоящее время велик социальный заказ на образовательные услуги в области хореографии со стороны родителей и детей.

Программа актуальна для детей и подростков, проживающих в условиях Крайнего Севера, так как из-за малоподвижного образа жизни и суровых климатических условий проживания учащиеся испытывают недостаток физической активности. Занятия хореографией по программе «Грация» восполняют дефицит малоподвижного образа жизни и создают условия для социализации личности учащихся посредством их выступлений на различных сценических площадках.

На занятиях по программе «Грация» уделяется большое внимание принципам здоровьесбережения учащихся. Посредством упражнений партерной гимнастики происходит снятие нагрузки на позвоночник детей и подростков, исправление недостатков осанки, укрепление костно-мышечной системы и развитие выворотности ног.

Отличительные особенности программы

К отличительным особенностям программы можно отнести первоочередно — развитие гибкости, подвижности суставов и правильной техники движений; танец служит как контекст для применения улучшенной амплитуды и контроля. Обычная танцевальная программа: основной акцент на изучении стиля, хореографии, ритма и сценической подачи; гибкость развивается вторично. Более длинная и структурированная разминка (мобилизация, динамическая растяжка), обязательные статические и контролируемые элементы растяжки в конце и интеграция гибкости в технические блоки. Поэтапное прогрессивное увеличение амплитуды с учётом физиологии ребёнка; внимание к мышечному балансу, укреплению мышц-антагонистов, профилактике травм. Программа включает мобилизационные упражнения, контракт-релакс/контролируемые статические растяжки, силовые элементы для гибкости (изометрия, контроль в максимальной амплитуде), упражнения на стабилизацию корпуса. Встроенная общая физподготовка (кор, баланс, сила) для поддержки гибкости и безопасного исполнения элементов. Большой фокус на профилактике перегрузок и асимметрии. Занятия планируются с учётом фаз роста, особенностей юного организма (мягкие техники для детей в период активного роста, контроль над гипермобильностью).

Адресат программы

Программа предназначена на детей от 7 до 18 лет для освоения начального уровня хореографического искусства, интереса к занятиям, минимальной физической подготовки

- наполняемость групп 1 года обучения – от 10 человек;
- наполняемость групп 2 года обучения – от 10 человек;
- наполняемость групп 3 года обучения и последующих – от 10 человек.

Состав групп имеет возрастное ограничение: 1 год обучения – 7-9 лет, 2 год обучения – 10-12 лет, 3 год обучения – 13-18 лет.

Условия приема детей определяются заинтересованностью в посещении творческого объединения и усвоении программы, дисциплинированностью. На 2 и 3 год обучение прием детей осуществляется через тестирование, просмотр, умений и навыков в области хореографии.

Срок реализации программы и объем учебных часов

По организации учебно-воспитательного процесса программа базового уровня реализуется 3 года, объем программы составляет от 216 до 648 часов:

- 1 год обучения: 72 или 144 или 216 часов
- 2 год обучения: 72 или 144 или 216 часов
- 3 год обучения: 72 или 144 или 216 часов

Форма обучения

Обучение с учетом особенностей учащихся может осуществляться в **очной, очно-заочной или заочной форме**, а также допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения.

Режим занятий

Общее количество часов в неделю – 2, 4 или 6 часов.

Занятия проводятся 1, 2 или 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность одного академического часа – 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладение основами хореографии и растяжки.

Задачи:

Личностные:

- Формировать ответственность за собственное здоровье: прививать привычку к регулярным тренировкам и домашним комплексам.
- Развивать настойчивость и терпение: умение планомерно работать над прогрессом без форсинга результатов.
- Укреплять уверенность в теле и позитивное телесное самовосприятие.
- Воспитывать дисциплину и самоконтроль: соблюдение техники безопасности и инструкций тренера.
- Развивать мотивацию к самостоятельному совершенствованию: ставить и достигать личные физические цели.
- Формировать уважение к себе и другим в тренировочном процессе (безопасность, поддержка партнёров).

Метапредметные:

- Научить планировать тренировочный процесс: ставить краткосрочные и долгосрочные цели, распределять нагрузку.
- Развивать навыки саморегуляции и самонаблюдения: фиксировать ощущения, отмечать прогресс и корректировать нагрузки.
- Развивать умение анализировать и обобщать информацию: понимать причины дисбалансов, выбор упражнений и их эффект.
- Формировать коммуникативные навыки: умение работать в паре/группе, давать и принимать корректную обратную связь.
- Развивать критическое мышление в вопросах здоровья: отличать безопасные методы от рискованных практик.
- Освоить навыки безопасного использования источников информации (видео, методики) и критической оценки упражнений.

Предметные:

- Повысить активную и пассивную гибкость основных суставных групп: тазобедренных, плечевых, позвоночника.
- Улучшить контроль корпуса и статическую/динамическую стабильность: увеличение времени планки, улучшение баланса на одной ноге.
- Восстановить/исправить мышечный баланс: укрепление антагонистов и стабилизирующих мышц.
- Освоить безопасные техники разминки и завершения занятия: динамическая мобилизация, прогрессивная статическая растяжка, дыхательные техники.
- Приобрести навыки прогрессивного увеличения амплитуды: последовательное добавление нагрузки без боли (контракт-релакс, изометрия).
- Освоить базовую анатомию и принципы профилактики травм: знание ролей мышц, противопоказаний и признаков перегрузки.
- Научиться интегрировать гибкость в танцевальную технику: применение увеличенной амплитуды в связках и позициях без потери контроля.
- Увеличить функциональную выносливость мышц, участвующих в удержании растянутых позиций.

1.3. Содержание программы

1.3.1 Учебный план Первый год обучения на 72 часа

№ п/ п	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Основы гимнастики	20	-	20	
2.1	Начальная подготовка к обучению техники выполнения мостов, наклонов	2	-	2	Опрос
2.2	Знакомство с гимнастической терминологией и историей развития гимнастики	2	-	2	Опрос
2.3	Техника выполнения наклонов сидя	4	-	4	Опрос, практика
2.4	Техника выполнения шпагатов	4	-	4	Опрос, практика
2.5	Разучивание техники простых равновесий	4	-	4	Опрос, практика
2.6	Растяжка – основа гибкости	4	-	4	Опрос
3.	Суставная гимнастика	20	-	20	
3.1	Понятие суставной гимнастики, её особенности и значение	2	-	2	Опрос
3.2	Основы суставной гимнастики	6	-	6	Опрос, практика
3.3	Суставная гимнастика для плечевого пояса	4	-	4	Опрос, практика
3.4	Суставная гимнастика для позвоночника	4	-	4	Опрос, практика
3.5	Суставная гимнастика для укрепления мышц голени и стопы	4	-	4	Опрос, практика
4.	Стретчинг	14	-	14	
4.1	Понятие стретчинга в гимнастике.	2	-	2	Опрос
4.2	Основные позы стретчинга на растягивание	6	-	6	Опрос, практика
4.3	Пассивная растяжка	6	-	6	Опрос, практика
5.	Диагностика	4	2	2	Диагностическая беседа
6.	Воспитательная работа	6	1	5	Практика
7.	Контрольное занятие	4	2	2	Опрос, тестирование
8.	Итоговое занятие	2	-	2	Концерт
	ИТОГО:	72	6	66	

Количество часов в неделю	Количество часов в год
2	72

1.3.2 Содержание учебного плана первого года обучения на 72 часа

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория (1 ч):

- Цели и задачи на новый учебный год;
- Техника безопасности и правила дорожного движения;
- Правила внутреннего распорядка т/о.

Практика (1ч):

- Разучивание поклона. Музыкально-ритмические игры.

Раздел 2. Основы гимнастики.

Важность данного раздела состоит в том, что в нём даётся начальная подготовка обучения гимнастическим упражнениям и растяжки, формируется база основных двигательных действий.

Тема 2.1. Начальная подготовка к обучению техники выполнения мостов, наклонов.

Практика (2 ч):

- Общеразвивающие упражнения;
- Упражнения на внимание и ориентировку в пространстве, на осанку и дыхание.
- Правильное положение корпуса при ходьбе и выполнении упражнений.
- Укрепление мышц спины и живота, рук.
- Упражнения на подвижность плечевых, тазобедренных суставов и позвоночника.
- Определение уровня подвижности суставов.

Тема 2.2. Знакомство с гимнастической терминологией и историей развития гимнастики.

Практика (2 ч):

- Понятие исходного положения и его разновидности.
- Основные положения рук.
- Основные положения ног и туловища.
- Игры на внимание и координацию движений: «Запрещённое движение», «Угадай движение».
- Понятие линии, колонны и круга.

Тема 2.3. Техника выполнения наклонов сидя.

Практика (4 ч):

- Понятие «наклона».
- Виды наклонов и их разновидности.
- Показ и объяснение наклона в положении сидя ноги вместе, ноги врозь (положение коленей и стоп, рук и туловища).
- Пружинящие наклоны и удержание положения наклона.
- Исправление типичных ошибок и помощь при выполнении.
- Умение самостоятельно выполнять наклоны под музыку.

Тема 2.4. Техника выполнения шпагатов.

Практика (4 ч):

- Понятие «шпагата».
- Виды шпагатов.
- Показ и правила выполнения шпагатов.

- Разучивание подготовительных упражнений: махи ногами из различных И.п., пружинящие выпады вперёд и в сторону.
- Выполнение полушпагата сначала с опорой на руки, а затем руки в стороны (положение стоп, разворачивание бедра).
- Выполнение прямого шпагата на правую и левую ноги.
- Разучивание поперечного шпагата.
- Умение выполнять шпагаты сначала с помощью, а затем самостоятельно.

Тема 2.5. Разучивание техники простых равновесий.

Практика (4 ч):

- Понятие «равновесия».
- Виды равновесий. Показ и правила выполнения равновесия. Подготовка к равновесию: 1) выполнение упражнений на координацию (стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами, прыжки на одной ноге и с поворотом), 2) махи ногами стоя у станка, 3) задания на осанку.
- Разучивание высокого равновесия.
- Показ и объяснение положения корпуса, ног и рук при выполнении.
- Выполнение равновесия с опорой в стойке боком у станка (с открытыми и закрытыми глазами), с помощью педагога.
- Самостоятельное выполнение равновесия без опоры на правую и левую ноги.

Тема 2.6. Растяжка - основа гибкости.

Практика (4 ч):

- Понятие «равновесия».
- Понятие гибкости и её значение.
- Гибкость позвоночного столба: понятие правильной осанки и положения тела при ходьбе и выполнении гимнастических упражнений.
- Выполнение упражнений на осанку.
- Основные упражнения на гибкость и подвижность суставов: "Весёлая кошечка", "Кобра", "Садовник и цветы", "Рыбка", "Кораблик".

Раздел 3. Суставная гимнастика.

Суставная гимнастика важна, поскольку улучшает подвижность и гибкость суставов, укрепляет мышцы, предотвращает развитие заболеваний, таких как артрит и артроз, а также снижает болевые ощущения. Регулярные занятия улучшают кровообращение, повышают выносливость, укрепляют связки и сухожилия, способствуют выработке эндорфинов для снижения стресса и улучшают координацию.

Тема: 3.1 Понятие суставной гимнастики, её особенности и значение.

Практика (2 ч):

- Что такое суставная гимнастика?
- Виды суставов (плечевые, локтевые, суставы позвоночника, тазобедренные, коленные) и характеристика движений в них.
- Особенности выполнения упражнений суставной гимнастики: положения тела рук и ног, характер движений.
- Значение и влияние упражнений суставной гимнастики на организм и развитие гибкости.
- Отличие суставной гимнастики от традиционной.

Тема: 3.2 Основы суставной гимнастики.

Практика (6 ч):

- Характеристика основных движений суставной гимнастики.
- Подготовительный этап: разучивание подготовительных упражнений (бег, прыжки, подскоки) стоя на месте и в продвижении вперёд, основных положений рук, ног, корпуса.
- Выполнение основных движений в плечевых суставах, тазобедренных, коленных, позвоночника.
- Правила и последовательность выполнения упражнений.

Тема: 3.3 суставная гимнастика для плечевого пояса.

Практика (4 ч):

- Сведение и разведение лопаток.
- Растяжка «замок за спиной».
- Вращения предплечьями.
- Упражнение «Маятник».
- Круговые движения плечами.
- Подъем и опускание плеч.

Тема: 3.4 Суставная гимнастика для позвоночника.

Практика (4 ч):

- Упражнения (повороты головы, «собака-птица», ягодичный мостик.
- Упражнения (планка, выпады).

Тема: 3.5 Суставная гимнастика для укрепления мышц голени и стопы.

Практика (4 ч):

- Стойка руки на опоре.
- Нажим каждой ногой на пол, сначала пальцами, затем наружным краем стопы и пяткой.
- Круговые движения коленями наружу и вовнутрь.
- Подъем на носки с перекатом на пятки.
- Растяжка на ступеньке.

Раздел 4. Стретчинг.

Стретчинг важен, поскольку повышает эластичность мышц, снижает риск травм и судорог, улучшает подвижность суставов, способствует восстановлению после нагрузок, исправляет осанку, снимает напряжение и улучшает психоэмоциональное состояние. Регулярная растяжка делает тело более гибким и подвижным, а также позволяет выполнять определенные хореографические и акробатические движения.

Тема 4.1. Понятие стретчинга в гимнастике.

Практика (2 ч):

- Статическая растяжка.
- Динамическая растяжка.
- Активная растяжка.
- Пассивная растяжка.

Тема 4.2. Основные позы стретчинга для растягивания.

Практика (6 ч):

- Лежа на животе - опора на руки или локти.
- Упражнение «злая кошечка-добрая кошечка».
- Скручивание лежа.
- Наклон вперед из положения сидя.

- Выпад вперед.
- Упражнение «Бабочка».
- Растяжка бицепсов.
- Растяжка плеч.
- Растяжка трицепсов.

Тема: 4.3 Пассивная растяжка.

Практика (6 ч):

- Растяжка задней поверхности бедра.
- Растяжка грудных мышц.
- Растяжка икроножных мышц с опорой на стену.
- Растяжка на полу с наклоном корпуса.
- Растяжка для плеч.
- Растяжка для спины.

Раздел 5. Диагностика.

Теория (2ч):

- Инструктаж обучающихся.

Практика (2ч):

- Заполнение обучающимися диагностических тестов и анкет.

Раздел 6. Воспитательная работа. (6ч)

- Проведение воспитательных мероприятий для учащихся и родителей творческого объединения в соответствии с воспитательной программой учреждения.

Раздел 7. Контрольное занятие. (4ч)

Проверка уровня знаний, умений и навыков обучающихся, уровня усвоения теоретического и практического материала за каждое полугодие. Два раза в год.

Раздел 8. Итоговое занятие. (2ч)

Подведение итогов за учебный год. Просмотр конкурсных и концертных выступлений. Ориентирование обучающихся на продолжение обучения в творческом объединении.

1.3.3 Учебный план
Первый год обучения на 144 часа

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Основы гимнастики	36	-	36	
2.1	Начальная подготовка к обучению техники выполнения мостов, наклонов	6	-	6	Опрос
2.2	Знакомство с гимнастической терминологией и историей развития гимнастики	6	-	6	Опрос
2.3	Техника выполнения наклонов сидя.	6	-	6	Опрос, практика
2.4	Техника выполнения шпагатов	6	-	6	Опрос, практика
2.5	Разучивание техники простых равновесий	6	-	6	Опрос, практика
2.6	Растяжка – основа гибкости	6	-	6	Опрос
3.	Суставная гимнастика	40	-	40	
3.1	Понятие суставной гимнастики, её особенности и значение	4	-	4	Опрос
3.2	Основы суставной гимнастики	12	-	12	Опрос, практика
3.3	Суставная гимнастика для плечевого пояса	8	-	8	Опрос, практика
3.4	Суставная гимнастика для позвоночника	8	-	8	Опрос, практика
3.5	Суставная гимнастика для укрепления мышц голени и стопы	8	-	8	Опрос, практика
4.	Стретчинг	50	-	50	
4.1	Понятие стретчинга в гимнастике	10	-	10	Опрос
4.2	Основные позы стретчинга на растягивание	20	-	20	Опрос, практика
4.3	Пассивная растяжка	20	-	20	Опрос, практика
5.	Диагностика	4	2	2	Диагностическая беседа
6.	Воспитательная работа	6	1	5	Практика
7.	Контрольное занятие	4	2	2	Опрос, тестирование
8.	Итоговое занятие	2	-	2	Концерт
	ИТОГО:	144	6	138	

Количество часов в неделю	Количество часов в год
4	144

1.3.4 Содержание учебного плана первого года обучения на 144 часа

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория (1 ч):

- Цели и задачи на новый учебный год.
- Техника безопасности и правила дорожного движения.
- Правила внутреннего распорядка т/о.

Практика (1ч):

- Разучивание поклона. Музыкально-ритмические игры.

Раздел 2. Основы гимнастики.

Важность данного раздела состоит в том, что в нём даётся начальная подготовка обучения гимнастическим упражнениям и растяжки, формируется база основных двигательных действий.

Тема 2.1. Начальная подготовка к обучению техники выполнения мостов, наклонов.

Практика (6 ч):

- Общеразвивающие упражнения.
- Упражнения на внимание и ориентировку в пространстве, на осанку и дыхание.
- Правильное положение корпуса при ходьбе и выполнении упражнений.
- Укрепление мышц спины и живота, рук.
- Упражнения на подвижность плечевых, тазобедренных суставов и позвоночника.
- Определение уровня подвижности суставов.

Тема 2.2. Знакомство с гимнастической терминологией и историей развития гимнастики.

Практика (6 ч):

- Понятие исходного положения и его разновидности.
- Основные положения рук.
- Основные положения ног и туловища.
- Игры на внимание и координацию движений: «Запрещённое движение», «Угадай движение».
- Понятие линии, колонны и круга.

Тема 2.3. Техника выполнения наклонов сидя.

Практика (6 ч):

- Понятие «наклона».
- Виды наклонов и их разновидности.
- Показ и объяснение наклона в положении сидя ноги вместе, ноги врозь (положение коленей и стоп, рук и туловища).
- Пружинящие наклоны и удержание положения наклона.
- Исправление типичных ошибок и помощь при выполнении.
- Умение самостоятельно выполнять наклоны под музыку.

Тема 2.4. Техника выполнения шпагатов.

Практика (6 ч):

- Понятие «шпагата».
- Виды шпагатов.
- Показ и правила выполнения шпагатов.

- Разучивание подготовительных упражнений: махи ногами из различных и.п., пружинящие выпады вперёд и в сторону.

- Выполнение полу шпагата сначала с опорой на руки, а затем руки в стороны (положение стоп, разворачивание бедра).

- Выполнение прямого шпагата на правую и левую ноги.

- Разучивание поперечного шпагата.

- Умение выполнять шпагаты сначала с помощью, а затем самостоятельно.

Тема 2.5. Разучивание техники простых равновесий.

Практика (6 ч):

- Понятие «равновесия».

- Виды равновесий. Показ и правила выполнения равновесия. Подготовка к равновесию: 1) выполнение упражнений на координацию (стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами, прыжки на одной ноге и с поворотом), 2) махи ногами стоя у станка, 3) задания на осанку.

- Разучивание высокого равновесия.

- Показ и объяснение положения корпуса, ног и рук при выполнении.

- Выполнение равновесия с опорой в стойке боком у станка (с открытыми и закрытыми глазами), с помощью педагога.

- Самостоятельное выполнение равновесия без опоры на правую и левую ноги.

Тема 2.6. Растяжка - основа гибкости.

Практика (6 ч):

- Понятие «равновесия».

- Понятие гибкости и её значение.

- Гибкость позвоночного столба: понятие правильной осанки и положения тела при ходьбе и выполнении гимнастических упражнений.

- Выполнение упражнений на осанку.

- Основные упражнения на гибкость и подвижность суставов: "Весёлая кошечка", "Кобра", "Садовник и цветы", "Рыбка", "Кораблик".

Раздел 3. Суставная гимнастика.

Суставная гимнастика важна, поскольку улучшает подвижность и гибкость суставов, укрепляет мышцы, предотвращает развитие заболеваний, таких как артрит и артроз, а также снижает болевые ощущения. Регулярные занятия улучшают кровообращение, повышают выносливость, укрепляют связки и сухожилия, способствуют выработке эндорфинов для снижения стресса и улучшают координацию.

Тема: 3.1 Понятие суставной гимнастики, её особенности и значение.

Практика (4 ч):

- Что такое суставная гимнастика?

- Виды суставов (плечевые, локтевые, суставы позвоночника, тазобедренные, коленные) и характеристика движений в них.

- Особенности выполнения упражнений суставной гимнастики: положения тела рук и ног, характер движений.

- Значение и влияние упражнений суставной гимнастики на организм и развитие гибкости.

- Отличие суставной гимнастики от традиционной.

Тема: 3.2 Основы суставной гимнастики.

Практика (12 ч):

- Характеристика основных движений суставной гимнастики.
- Подготовительный этап: разучивание подготовительных упражнений (бег, прыжки, подскоки) стоя на месте и в продвижении вперёд, основных положений рук, ног, корпуса.
- Выполнение основных движений в плечевых суставах, тазобедренных, коленных, позвоночника.
- Правила и последовательность выполнения упражнений.

Тема: 3.3 суставная гимнастика для плечевого пояса.

Практика (8 ч):

- Сведение и разведение лопаток.
- Растяжка «замок за спиной».
- Вращения предплечьями.
- Упражнение «Маятник».
- Круговые движения плечами.
- Подъем и опускание плеч.

Тема: 3.4 Суставная гимнастика для позвоночника.

Практика (8 ч):

- Упражнения (повороты головы, «собака-птица», ягодичный мостик).
- Упражнения (планка, выпады).

Тема: 3.5 Суставная гимнастика для укрепления мышц голени и стопы.

Практика (8 ч):

- Стойка руки на опоре.
- Нажим каждой ногой на пол, сначала пальцами, затем наружным краем стопы и пяткой.
- Круговые движения коленями наружу и вовнутрь.
- Подъем на носки с перекатом на пятки.
- Растяжка на ступеньке

Раздел 4. Стретчинг.

Стретчинг важен, поскольку повышает эластичность мышц, снижает риск травм и судорог, улучшает подвижность суставов, способствует восстановлению после нагрузок, исправляет осанку, снимает напряжение и улучшает психоэмоциональное состояние. Регулярная растяжка делает тело более гибким и подвижным, а также позволяет выполнять определенные хореографические и акробатические движения.

Тема 4.1. Понятие стретчинга в гимнастике.

Практика (10 ч):

- Статическая растяжка.
- Динамическая растяжка.
- Активная растяжка.
- Пассивная растяжка.

Тема 4.2. Основные позы стретчинга для растягивания.

Практика (20 ч):

- Лежа на животе - опора на руки или локти.
- Упражнение «злая кошечка-добрая кошечка».
- Скручивание лежа.
- Наклон вперед из положения сидя.

- Выпад вперед.
- Упражнение «Бабочка».
- Растяжка бицепсов.
- Растяжка плеч.
- Растяжка трицепсов.

Тема: 4.3 Пассивная растяжка.

Практика (20 ч):

- Растяжка задней поверхности бедра.
- Растяжка грудных мышц.
- Растяжка икроножных мышц с опорой на стену.
- Растяжка на полу с наклоном корпуса.
- Растяжка для плеч.
- Растяжка для спины.

Раздел 5. Диагностика.

Теория (2ч):

- Инструктаж обучающихся.

Практика (2ч):

- Заполнение обучающимися диагностических тестов и анкет.

Раздел 6. Воспитательная работа. (6ч)

Проведение воспитательных мероприятий для учащихся и родителей творческого объединения в соответствии с воспитательной программой учреждения.

Раздел 7. Контрольное занятие. (4ч)

Проверка уровня знаний, умений и навыков обучающихся, уровня усвоения теоретического и практического материала за каждое полугодие. Два раза в год.

Раздел 8. Итоговое занятие. (2ч)

Подведение итогов за учебный год. Просмотр конкурсных и концертных выступлений. Ориентирование обучающихся на продолжение обучения в творческом объединении.

1.3.5 Учебный план
Первый год обучения на 216 часа

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Основы гимнастики	58	-	58	
2.1	Начальная подготовка к обучению техники выполнения мостов	10	-	10	Опрос
2.2	Знакомство с гимнастической терминологией и историей развития гимнастики	6	-	6	Опрос
2.3	Техника выполнения наклонов сидя	12	-	12	Опрос, практика
2.4	Техника выполнения шпагатов	10	-	10	Опрос, практика
2.5	Разучивание техники простых равновесий	10	-	10	Опрос, практика
2.6	Растяжка – основа гибкости	10	-	10	Опрос
3.	Суставная гимнастика	64	-	64	
3.1	Понятие суставной гимнастики, её особенности и значение	6	-	6	Опрос
3.2	Основы суставной гимнастики.	18	-	18	Опрос, практика
3.3	Суставная гимнастика для плечевого пояса	14	-	14	Опрос, практика
3.4	Суставная гимнастика для позвоночника	14	-	14	Опрос, практика
3.5	Суставная гимнастика для укрепления мышц голени и стопы	12	-	12	Опрос, практика
4.	Стретчинг и основы танцевальной гибкости	76	-	76	
4.1	Понятие стретчинга в гимнастике	12	-	12	Опрос
4.2	Основные позы стретчинга на растягивание	18	-	18	Опрос, практика

4.3	Пассивная растяжка	18	-	18	Опрос, практика
4.4	Игровой стретчинг для развития гибкости и координации (изоляция)	14	-	14	Практика
4.5	Партерная гимнастика и базовые переходы (развитие выворотности)	14	-	14	Практика
5.	Диагностика	4	2	2	Диагностическая беседа
6.	Воспитательная работа	6	1	5	Практика
7.	Контрольное занятие	4	2	2	Опрос, тестирование
8.	Итоговое занятие	2	-	2	Концерт
	ИТОГО:	216	6	210	

Количество часов в неделю	Количество часов в год
6	216

1.3.6 Содержание учебного плана первого года обучения на 216 часа

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория (1 ч):

- Цели и задачи на новый учебный год.
- Техника безопасности и правила дорожного движения;
- Правила внутреннего распорядка т/о.

Практика (1ч):

- Разучивание поклона. Музыкально-ритмические игры.

Раздел 2. Основы гимнастики.

Важность данного раздела состоит в том, что в нём даётся начальная подготовка обучения гимнастическим упражнениям и растяжки, формируется база основных двигательных действий.

Тема 2.1. Начальная подготовка к обучению техники выполнения мостов, наклонов.

Практика (10 ч):

- Общеразвивающие упражнения.
- Упражнения на внимание и ориентировку в пространстве, на осанку и дыхание.
- Правильное положение корпуса при ходьбе и выполнении упражнений.
- Укрепление мышц спины и живота, рук.

- Упражнения на подвижность плечевых, тазобедренных суставов и позвоночника.

- Определение уровня подвижности суставов.

Тема 2.2. Знакомство с гимнастической терминологией и историей развития гимнастики.

Практика (6 ч):

- Понятие исходного положения и его разновидности.
- Основные положения рук.
- Основные положения ног и туловища.
- Игры на внимание и координацию движений: «Запрещённое движение», «Угадай движение».
- Понятие линии, колонны и круга.

Тема 2.3. Техника выполнения наклонов сидя.

Практика (12 ч):

- Понятие «наклона».
- Виды наклонов и их разновидности.
- Показ и объяснение наклона в положении сидя ноги вместе, ноги врозь (положение коленей и стоп, рук и туловища).
- Пружинящие наклоны и удержание положения наклона.
- Исправление типичных ошибок и помощь при выполнении.
- Умение самостоятельно выполнять наклоны под музыку.

Тема 2.4. Техника выполнения шпагатов.

Практика (10 ч):

- Понятие «шпагата».
- Виды шпагатов.
- Показ и правила выполнения шпагатов.
- Разучивание подготовительных упражнений: махи ногами из различных И.п., пружинящие выпады вперёд и в сторону.
- Выполнение полушпагата сначала с опорой на руки, а затем руки в стороны (положение стоп, разворачивание бедра).
- Выполнение прямого шпагата на правую и левую ноги.
- Разучивание поперечного шпагата.
- Умение выполнять шпагаты сначала с помощью, а затем самостоятельно.

Тема 2.5. Разучивание техники простых равновесий.

Практика (10 ч):

- Понятие «равновесия».
- Виды равновесий. Показ и правила выполнения равновесия. Подготовка к равновесию: 1) выполнение упражнений на координацию (стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами, прыжки на одной ноге и с поворотом), 2) махи ногами стоя у станка, 3) задания на осанку.
- Разучивание высокого равновесия.
- Показ и объяснение положения корпуса, ног и рук при выполнении.
- Выполнение равновесия с опорой в стойке боком у станка (с открытыми и закрытыми глазами), с помощью педагога.
- Самостоятельное выполнение равновесия без опоры на правую и левую ноги.

Тема 2.6. Растяжка - основа гибкости.

Практика (10 ч):

- Понятие «равновесия».
- Понятие гибкости и её значение.

- Гибкость позвоночного столба: понятие правильной осанки и положения тела при ходьбе и выполнении гимнастических упражнений.
- Выполнение упражнений на осанку.
- Основные упражнения на гибкость и подвижность суставов: "Весёлая кошечка", "Кобра", "Садовник и цветы", "Рыбка", "Кораблик".

Раздел 3. Суставная гимнастика.

Суставная гимнастика важна, поскольку улучшает подвижность и гибкость суставов, укрепляет мышцы, предотвращает развитие заболеваний, таких как артрит и артроз, а также снижает болевые ощущения. Регулярные занятия улучшают кровообращение, повышают выносливость, укрепляют связки и сухожилия, способствуют выработке эндорфинов для снижения стресса и улучшают координацию.

Тема: 3.1 Понятие суставной гимнастики, её особенности и значение.

Практика (6 ч):

- Что такое суставная гимнастика?
- Виды суставов (плечевые, локтевые, суставы позвоночника, тазобедренные, коленные) и характеристика движений в них.
- Особенности выполнения упражнений суставной гимнастики: положения тела рук и ног, характер движений.
- Значение и влияние упражнений суставной гимнастики на организм и развитие гибкости.
- Отличие суставной гимнастики от традиционной.

Тема: 3.2 Основы суставной гимнастики.

Практика (18 ч):

- Характеристика основных движений суставной гимнастики.
- Подготовительный этап: разучивание подготовительных упражнений (бег, прыжки, подскоки) стоя на месте и в продвижении вперёд, основных положений рук, ног, корпуса.
- Выполнение основных движений в плечевых суставах, тазобедренных, коленных, позвоночника.

- Правила и последовательность выполнения упражнений.

Тема: 3.3 суставная гимнастика для плечевого пояса.

Практика (14 ч):

- Сведение и разведение лопаток.
- Растяжка «замок за спиной».
- Вращения предплечьями.
- Упражнение «Маятник».
- Круговые движения плечами.
- Подъем и опускание плеч.

Тема: 3.4 Суставная гимнастика для позвоночника.

Практика (14 ч):

- Упражнения (повороты головы, «собака-птица», ягодичный мостик).
- Упражнения (планка, выпады).

Тема: 3.5 Суставная гимнастика для укрепления мышц голени и стопы.

Практика (12 ч):

- Стойка руки на опоре.
- Нажим каждой ногой на пол, сначала пальцами, затем наружным краем стопы и пяткой.

- Круговые движения коленями наружу и вовнутрь.
- Подъем на носки с перекатом на пятки.
- Растяжка на ступеньке.

Раздел 4. Стретчинг.

Стретчинг важен, поскольку повышает эластичность мышц, снижает риск травм и судорог, улучшает подвижность суставов, способствует восстановлению после нагрузок, исправляет осанку, снимает напряжение и улучшает психоэмоциональное состояние. Регулярная растяжка делает тело более гибким и подвижным, а также позволяет выполнять определенные хореографические и акробатические движения.

Тема 4.1. Понятие стретчинга в гимнастике.

Практика (12 ч):

- Статическая растяжка.
- Динамическая растяжка.
- Активная растяжка.
- Пассивная растяжка.

Тема 4.2. Основные позы стретчинга для растягивания.

Практика (18 ч):

- Лежа на животе - опора на руки или локти.
- Упражнение «злая кошечка-добрая кошечка».
- Скручивание лежа.
- Наклон вперед из положения сидя.
- Выпад вперед.
- Упражнение «Бабочка».
- Растяжка бицепсов.
- Растяжка плеч.
- Растяжка трицепсов.

Тема: 4.3 Пассивная растяжка.

Практика (18 ч):

- Растяжка задней поверхности бедра.
- Растяжка грудных мышц.
- Растяжка икроножных мышц с опорой на стену.
- Растяжка на полу с наклоном корпуса.
- Растяжка для плеч.
- Растяжка для спины.

Тема 4.4. Игровой стретчинг для развития гибкости и координации (изоляция).

Практика (14 ч):

- Комплексы игрового стретчинга, направленные на мягкое увеличение эластичности мышц и связок.
- Развитие навыка изолированной работы частей тела (голова, плечи, грудная клетка, бедра) в сочетании с мягким растяжением.
- Упражнения на гибкость стоп и голеностопного сустава через игровые задания (подготовка к базовым степам уличного танца).
- Изучение простых координационных связок на развитие эластичности крупных мышечных групп под ритмичную современную музыку.
- Дыхательные упражнения в процессе фиксации статических поз стретчинга.

- Упражнения в парах на развитие доверия и мягкое взаимное вытягивание мышц спины и ног.

Тема 4.5. Партерная гимнастика и базовые переходы (развитие выворотности).

Практика (14 ч):

- Базовые элементы партерного экзерсиса на полу для укрепления и растяжки мышц брюшного пресса и спины.
- Разучивание складочек и наклонов на полу с удержанием ровной осанки.
- Упражнения на раскрытие и улучшение подвижности тазобедренных суставов («лягушка», «бабочка») для будущей легкой работы в уровне Floorwork.
- Отработка безопасных перекатов на полу, переходов из положения сидя в упор присев и на колени.
- Развитие гибкости позвоночника через упражнения «кошечка», «колечко» и начальные прогибы.
- Игровые танцевальные комбинации на нижнем уровне (в партере) с использованием элементов гибкости.

Раздел 5. Диагностика.

Теория (2ч):

- Инструктаж обучающихся.

Практика (2ч):

- Заполнение обучающимися диагностических тестов и анкет.

Раздел 6. Воспитательная работа. (6ч)

Проведение воспитательных мероприятий для учащихся и родителей творческого объединения в соответствии с воспитательной программой учреждения.

Раздел 7. Контрольное занятие. (4ч)

Проверка уровня знаний, умений и навыков обучающихся, уровня усвоения теоретического и практического материала за каждое полугодие. Два раза в год.

Раздел 8. Итоговое занятие. (2ч)

Подведение итогов за учебный год. Просмотр конкурсных и концертных выступлений. Ориентирование обучающихся на продолжение обучения в творческом объединении.

**1.3.7 Учебный план
второго года обучения на 72 часа**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Повторение основ гимнастики	20	-	20	
2.1	Повторение техники выполнения мостов, наклонов	2	-	2	Опрос, практика
2.2	Повторение гимнастической терминологии и истории развития гимнастики	2	-	2	Опрос, практика
2.3	Техника выполнения наклонов сидя.	4	-	4	Опрос, практика
2.4	Техника выполнения шпагатов	4	—	4	Опрос, практика
2.5	Повторение техники простых равновесий	4	—	4	Опрос, практика
2.6	Растяжка – основа гибкости	4	-	4	Опрос, практика
3.	Суставная гимнастика	20	-	20	
3.1	Закрепление знаний о суставной гимнастике, её особенности и значении	2	-	2	Опрос, практика
3.2	Суставная гимнастика	6	-	6	Опрос, практика
3.3	Суставная гимнастика для плечевого пояса	4	-	4	Опрос, практика
3.4	Суставная гимнастика для позвоночника	4	-	4	Опрос, практика
3.5	Суставная гимнастика для укрепления мышц голени и стопы	4	-	4	Опрос, практика
4.	Стретчинг	14	-	14	
4.1	Закрепление понятия стретчинг в гимнастике	2	-	2	Опрос, практика
4.2	Позы стретчинга на растягивание	6	-	6	Опрос, практика
4.3	Пассивная растяжка	6	-	6	Опрос, практика
5.	Диагностика	4	2	2	Диагностическая беседа
6.	Воспитательная работа	6	1	5	
7.	Контрольное занятие	4	2	2	Опрос, тестирование
8.	Итоговое занятие	2	-	2	Концерт
	ИТОГО:	72	6	66	

Количество часов в неделю	Количество часов в год
2	72

1.3.8 Содержание учебного плана второго года обучения на 72 часа

Раздел 1. Вводное занятие

Теория (1ч):

- Цели и задачи на новый учебный год.
- Техника безопасности и правила дорожного движения.
- Правила внутреннего распорядка т/о.

Практика (1ч):

- Поклон.

Раздел 2. Повторение основ гимнастики.

Важность данного раздела состоит в том, что в нём проводится повторение основ обучения гимнастическим упражнениям и растяжки, закрепляется база основных двигательных действий.

Тема 2.1. Повторение техники выполнения мостов, наклонов.

Практика (2 ч):

- Общеразвивающие упражнения.
- Упражнения на внимание и ориентировку в пространстве, на осанку и дыхание.
- Правильное положение корпуса при ходьбе и выполнении упражнений.
- Укрепление мышц спины и живота, рук.
- Упражнения на подвижность плечевых, тазобедренных суставов и позвоночника.
- Определение уровня подвижности суставов.

Тема 2.2. Повторение гимнастической терминологии и истории развития гимнастики.

Практика (2 ч):

- Понятие исходного положения и его разновидности.
- Основные положения рук.
- Основные положения ног и туловища.
- Игры на внимание и координацию движений: «Запрещённое движение», «Угадай движение».
- Понятие линии, колонны и круга.

Тема 2.3. Техника выполнения наклонов сидя.

Практика (4 ч):

- Понятие «наклона».
- Виды наклонов и их разновидности.
- Показ и объяснение наклона в положении сидя ноги вместе, ноги врозь (положение коленей и стоп, рук и туловища).
- Пружинящие наклоны и удержание положения наклона.
- Исправление типичных ошибок и помощь при выполнении.
- Умение самостоятельно выполнять наклоны под музыку.

Тема 2.4. Техника выполнения шпагатов.

Практика (4 ч):

- Понятие «шпагата».
- Виды шпагатов.
- Показ и правила выполнения шпагатов.
- Разучивание подготовительных упражнений: махи ногами из различных и.п., пружинящие выпады вперёд и в сторону.

- Выполнение полушпагата сначала с опорой на руки, а затем руки в стороны (положение стоп, разворачивание бедра).
- Выполнение прямого шпагата на правую и левую ноги.
- Разучивание поперечного шпагата.
- Умение выполнять шпагаты сначала с помощью, а затем самостоятельно.

Тема 2.5. Повторение техники простых равновесий.

Практика (4 ч):

- Понятие «равновесия».
- Виды равновесий. Повторение выполнения равновесия. Подготовка к равновесию: 1) выполнение упражнений на координацию (стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами, прыжки на одной ноге и с поворотом), 2) махи ногами стоя у станка, 3) задания на осанку.
- Повторение навыка высокого равновесия.
- Повторение положения корпуса, ног и рук при выполнении.
- Выполнение равновесия с опорой в стойке боком у станка (с открытыми и закрытыми глазами), с помощью педагога.
- Самостоятельное выполнение равновесия без опоры на правую и левую ноги.

Тема 2.6. Растяжка - основа гибкости.

Практика (4 ч):

- Понятие «равновесия».
- Понятие гибкости и её значение.
- Гибкость позвоночного столба: понятие правильной осанки и положения тела при ходьбе и выполнении гимнастических упражнений.
- Выполнение упражнений на осанку.
- Основные упражнения на гибкость и подвижность суставов: "Весёлая кошечка", "Кобра", "Садовник и цветы", "Рыбка", "Кораблик".

Раздел 3. Суставная гимнастика.

Суставная гимнастика важна, поскольку улучшает подвижность и гибкость суставов, укрепляет мышцы, предотвращает развитие заболеваний, таких как артрит и артроз, а также снижает болевые ощущения. Регулярные занятия улучшают кровообращение, повышают выносливость, укрепляют связки и сухожилия, способствуют выработке эндорфинов для снижения стресса и улучшают координацию.

Тема: 3.1 Закрепление знаний о суставной гимнастике, её особенности и значении.

Практика (2 ч):

- Повторение суставной гимнастики - приведение примеров.
- Виды суставов (плечевые, локтевые, суставы позвоночника, тазобедренные, коленные) и характеристика движений в них.
- Особенности выполнения упражнений суставной гимнастики: положения тела рук и ног, характер движений.
- Значение и влияние упражнений суставной гимнастики на организм и развитие гибкости.
- Отличие суставной гимнастики от традиционной.

Тема: 3.2 Суставная гимнастика.

Практика (6 ч):

- Характеристика основных движений суставной гимнастики. Показ на практике.

- Подготовительный этап: повтор подготовительных упражнений (бег, прыжки, подскоки) стоя на месте и в продвижении вперёд, основных положений рук, ног, корпуса.

- Повтор основных движений в плечевых суставах, тазобедренных, коленных, позвоночника.

- Правила и последовательность выполнения упражнений.

Тема: 3.3 Суставная гимнастика для плечевого пояса.

Практика (4 ч):

- Сведение и разведение лопаток.
- Растяжка «замок за спиной».
- Вращения предплечьями.
- Упражнение «Маятник».
- Круговые движения плечами.
- Подъем и опускание плеч.

Тема: 3.4 Суставная гимнастика для позвоночника.

Практика (4 ч):

- Повторение упражнений (повороты головы, «собака-птица», ягодичный мостик)

- Повторение упражнений (планка, выпады).

Тема: 3.5 Суставная гимнастика для укрепления мышц голени и стопы.

Практика (4 ч):

- Стойка руки на опоре.
- Нажим каждой ногой на пол, сначала пальцами, затем наружным краем стопы и пяткой.
- Круговые движения коленями наружу и вовнутрь.
- Подъем на носки с перекатом на пятки.
- Растяжка на ступеньке

Раздел 4. Стретчинг.

Стретчинг важен, поскольку повышает эластичность мышц, снижает риск травм и судорог, улучшает подвижность суставов, способствует восстановлению после нагрузок, исправляет осанку, снимает напряжение и улучшает психоэмоциональное состояние. Регулярная растяжка делает тело более гибким и подвижным, а также позволяет выполнять определенные хореографические и акробатические движения.

Тема 4.1. Закрепление понятия стретчинг в гимнастике.

Практика (2 ч):

- Статическая растяжка.
- Динамическая растяжка.
- Активная растяжка.
- Пассивная растяжка.

Тема 4.2. Позы стретчинга для растягивания.

Практика (6 ч):

- Лежа на животе - опора на руки или локти.
- Упражнение «злая кошечка-добрая кошечка».
- Скручивание лежа.
- Наклон вперед из положения сидя.
- Выпад вперед.
- Упражнение «Бабочка».

- Растяжка бицепсов.
- Растяжка плеч.
- Растяжка трицепсов.

Тема: 4.3 Пассивная растяжка.

Практика (6 ч):

- Растяжка задней поверхности бедра.
- Растяжка грудных мышц.
- Растяжка икроножных мышц с опорой на стену.
- Растяжка на полу с наклоном корпуса.
- Растяжка для плеч.
- Растяжка для спины.

Раздел 5. Диагностика.

Теория(2ч):

- Инструктаж обучающихся.

Практика(2ч):

- Заполнение обучающимися диагностических тестов и анкет.

Раздел 6. Воспитательная работа. (6ч)

Проведение воспитательных мероприятий для обучающихся и родителей творческого объединения в соответствии с воспитательной программой учреждения.

Раздел 7. Контрольное занятие. (4 ч)

Проверка уровня знаний, умений и навыков обучающихся, уровня усвоения теоретического и практического материала за каждое полугодие. Два раза в год.

Раздел 8. Итоговое занятие. (2ч)

- Подведение итогов за учебный год.
- Просмотр конкурсных и концертных выступлений.
- Ориентирование обучающихся на продолжение обучения в творческом объединении.

**1.3.9 Учебный план
второго года обучения на 144 часа**

№ п/ п	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Основы гимнастики	36	-	36	
2.1	Повторение техники выполнения мостов, наклонов	6	-	6	Опрос
2.2	Повторение гимнастической терминологией и историей развития гимнастики	6	-	6	Опрос
2.3	Техника выполнения наклонов сидя	6	-	6	Опрос, практика
2.4	Техника выполнения шпагатов	6	-	6	Опрос, практика
2.5	Разучивание техники простых равновесий	6	-	6	Опрос, практика
2.6	Растяжка – основа гибкости	6	-	6	Опрос
3.	Суставная гимнастика	40	-	40	
3.1	Закрепление знаний о суставной гимнастике, её особенности и значении	4	-	4	Опрос
3.2	Суставная гимнастика	12	-	12	Опрос, практика
3.3	Суставная гимнастика для плечевого пояса	8	-	8	Опрос, практика
3.4	Суставная гимнастика для позвоночника	8	-	8	Опрос, практика
3.5	Суставная гимнастика для укрепления мышц голени и стопы	8	-	8	Опрос, практика
4.	Стретчинг	50	-	50	
4.1	Закрепление понятия стретчинга в гимнастике	10	-	10	Опрос
4.2	Позы стретчинга на растягивание	20	-	20	Опрос, практика
4.3	Пассивная растяжка	20	-	20	Опрос, практика
5.	Диагностика	4	2	2	Диагностическая беседа
6.	Воспитательная работа	6	1	5	Практика
7.	Контрольное занятие	4	2	2	Опрос, тестирование
8.	Итоговое занятие	2	-	2	Концерт
	ИТОГО:	144	6	138	

Количество часов в неделю	Количество часов в год
4	144

1.3.10 Содержание учебного плана второго года обучения на 144 часа

Раздел 1. Вводное занятие

Теория (1ч):

- Цели и задачи на новый учебный год.
- Техника безопасности и правила дорожного движения.
- Правила внутреннего распорядка т/о.

Практика (1ч):

- Поклон.

Раздел 2. Повторение основ гимнастики.

Важность данного раздела состоит в том, что в нём проводится повторение основ обучения гимнастическим упражнениям и растяжки, закрепляется база основных двигательных действий.

Тема 2.1. Повторение техники выполнения мостов, наклонов.

Практика (6 ч):

- Общеразвивающие упражнения.
- Упражнения на внимание и ориентировку в пространстве, на осанку и дыхание.
- Правильное положение корпуса при ходьбе и выполнении упражнений.
- Укрепление мышц спины и живота, рук.
- Упражнения на подвижность плечевых, тазобедренных суставов и позвоночника.
- Определение уровня подвижности суставов.

Тема 2.2. Повторение гимнастической терминологии и истории развития гимнастики.

Практика (6 ч):

- Понятие исходного положения и его разновидности.
- Основные положения рук.
- Основные положения ног и туловища.
- Игры на внимание и координацию движений: «Запрещённое движение», «Угадай движение».
- Понятие линии, колонны и круга.

Тема 2.3. Техника выполнения наклонов сидя.

Практика (6 ч):

- Понятие «наклона».
- Виды наклонов и их разновидности.
- Показ и объяснение наклона в положении сидя ноги вместе, ноги врозь (положение коленей и стоп, рук и туловища).
- Пружинящие наклоны и удержание положения наклона.
- Исправление типичных ошибок и помощь при выполнении.
- Умение самостоятельно выполнять наклоны под музыку.

Тема 2.4. Техника выполнения шпагатов.

Практика (6 ч):

- Понятие «шпагата».
- Виды шпагатов.
- Показ и правила выполнения шпагатов.
- Разучивание подготовительных упражнений: махи ногами из различных и.п., пружинящие выпады вперёд и в сторону.

- Выполнение полушпагата сначала с опорой на руки, а затем руки в стороны (положение стоп, разворачивание бедра).
- Выполнение прямого шпагата на правую и левую ноги.
- Разучивание поперечного шпагата.
- Умение выполнять шпагаты сначала с помощью, а затем самостоятельно.

Тема 2.5. Повторение техники простых равновесий.

Практика (6 ч):

- Понятие «равновесия».
- Виды равновесий. Повторение выполнения равновесия. Подготовка к равновесию: 1) выполнение упражнений на координацию (стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами, прыжки на одной ноге и с поворотом), 2) махи ногами стоя у станка, 3) задания на осанку.
- Повторение навыка высокого равновесия.
- Повторение положения корпуса, ног и рук при выполнении.
- Выполнение равновесия с опорой в стойке боком у станка (с открытыми и закрытыми глазами), с помощью педагога.
- Самостоятельное выполнение равновесия без опоры на правую и левую ноги.

Тема 2.6. Растяжка - основа гибкости.

Практика (6 ч):

- Понятие «равновесия».
- Понятие гибкости и её значение.
- Гибкость позвоночного столба: понятие правильной осанки и положения тела при ходьбе и выполнении гимнастических упражнений.
- Выполнение упражнений на осанку.
- Основные упражнения на гибкость и подвижность суставов: "Весёлая кошечка", "Кобра", "Садовник и цветы", "Рыбка", "Кораблик".

Раздел 3. Суставная гимнастика.

Суставная гимнастика важна, поскольку улучшает подвижность и гибкость суставов, укрепляет мышцы, предотвращает развитие заболеваний, таких как артрит и артроз, а также снижает болевые ощущения. Регулярные занятия улучшают кровообращение, повышают выносливость, укрепляют связки и сухожилия, способствуют выработке эндорфинов для снижения стресса и улучшают координацию.

Тема: 3.1 Закрепление знаний о суставной гимнастике, её особенности и значении.

Практика (4 ч):

- Повторение суставной гимнастики - приведение примеров.
- Виды суставов (плечевые, локтевые, суставы позвоночника, тазобедренные, коленные) и характеристика движений в них.
- Особенности выполнения упражнений суставной гимнастики: положения тела рук и ног, характер движений.
- Значение и влияние упражнений суставной гимнастики на организм и развитие гибкости.
- Отличие суставной гимнастики от традиционной.

Тема: 3.2 Суставная гимнастика.

Практика (12 ч):

- Характеристика основных движений суставной гимнастики. Показ на практике.

- Подготовительный этап: повтор подготовительных упражнений (бег, прыжки, подскоки) стоя на месте и в продвижении вперёд, основных положений рук, ног, корпуса.

- Повтор основных движений в плечевых суставах, тазобедренных, коленных, позвоночника.

- Правила и последовательность выполнения упражнений.

Тема: 3.3 Суставная гимнастика для плечевого пояса.

Практика (8 ч):

- Сведение и разведение лопаток.
- Растяжка «замок за спиной».
- Вращения предплечьями.
- Упражнение «Маятник».
- Круговые движения плечами.
- Подъем и опускание плеч.

Тема: 3.4 Суставная гимнастика для позвоночника.

Практика (8 ч):

- Повторение упражнений (повороты головы, «собака-птица», ягодичный мостик)

- Повторение упражнений (планка, выпады).

Тема: 3.5 Суставная гимнастика для укрепления мышц голени и стопы.

Практика (8 ч):

- Стойка руки на опоре.
- Нажим каждой ногой на пол, сначала пальцами, затем наружным краем стопы и пяткой.
- Круговые движения коленями наружу и вовнутрь.
- Подъем на носки с перекатом на пятки.
- Растяжка на ступеньке.

Раздел 4. Стретчинг.

Стретчинг важен, поскольку повышает эластичность мышц, снижает риск травм и судорог, улучшает подвижность суставов, способствует восстановлению после нагрузок, исправляет осанку, снимает напряжение и улучшает психоэмоциональное состояние. Регулярная растяжка делает тело более гибким и подвижным, а также позволяет выполнять определенные хореографические и акробатические движения.

Тема 4.1. Закрепление понятия стретчинг в гимнастике.

Практика (10 ч):

- Статическая растяжка.
- Динамическая растяжка.
- Активная растяжка.
- Пассивная растяжка.

Тема 4.2. Позы стретчинга для растягивания.

Практика (20 ч):

- Лежа на животе - опора на руки или локти.
- Упражнение «злая кошечка-добрая кошечка».
- Скручивание лежа.
- Наклон вперед из положения сидя.
- Выпад вперед.
- Упражнение «Бабочка».

- Растяжка бицепсов.
- Растяжка плеч.
- Растяжка трицепсов.

Тема: 4.3 Пассивная растяжка.

Практика (20 ч):

- Растяжка задней поверхности бедра.
- Растяжка грудных мышц.
- Растяжка икроножных мышц с опорой на стену.
- Растяжка на полу с наклоном корпуса.
- Растяжка для плеч.
- Растяжка для спины.

Раздел 5. Диагностика.

Теория (2ч):

- Инструктаж обучающихся.

Практика (2ч):

- Заполнение обучающимися диагностических тестов и анкет.

Раздел 6. Воспитательная работа. (6ч)

Проведение воспитательных мероприятий для обучающихся и родителей творческого объединения в соответствии с воспитательной программой учреждения.

Раздел 7. Контрольное занятие. (4 ч)

Проверка уровня знаний, умений и навыков обучающихся, уровня усвоения теоретического и практического материала за каждое полугодие. Два раза в год.

Раздел 8. Итоговое занятие. (2ч)

- Подведение итогов за учебный год.
- Просмотр конкурсных и концертных выступлений.
- Ориентирование обучающихся на продолжение обучения в творческом объединении.

**1.3.11. Учебный план
второго года обучения на 216 часа**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Основы гимнастики и пластики для уличного танца	60	-	60	
2.1	Повторение техники выполнения мостов, наклонов и прогибов	10	-	10	Опрос, практика
2.2	Знакомство с анатомической терминологией, биомеханикой и изоляцией в уличных стилях танца	10	-	10	Опрос
2.3	Техника выполнения наклонов сидя («складка» в различных позициях стоп)	10	-	10	Опрос, практика
2.4	Техника выполнения шпагатов (продольный, поперечный, провис с кубиков)	12	-	12	Опрос, практика
2.5	Повторение и усложнение техники простых и силовых равновесий	10	-	10	Опрос, практика
2.6	Растяжка – основа взрывной гибкости танцора	8	-	8	Опрос
3.	Суставная гимнастика и мобильность суставов	60	-	60	
3.1	Понятие суставной гимнастики, её особенности и значение для профилактики травм в стрит-дансе. Закрепление навыков	6	-	6	Опрос
3.2	Основы суставной гимнастики и увеличение амплитуды вращений суставов	14	-	14	Опрос, практика
3.3	Суставная гимнастика для плечевого пояса и грудного отдела (техника изоляции). Закрепление навыков	10	-	10	Опрос, практика
3.4	Суставная гимнастика для позвоночника (волны, твисты,	14	-	14	Опрос, практика

	подвижность во всех плоскостях). Закрепление навыков				
3.5	Суставная гимнастика для укрепления мышц голени, стопы и голеностопного сустава. Закрепление навыков	16	-	16	Опрос, практика
4.	Стретчинг и партерная работа	78	-	76	
4.1	Понятие функционального стретчинга в уличных направлениях. Закрепление навыков	10	-	10	Опрос
4.2	Основные позы стретчинга на растягивание крупных мышечных групп (вертикальные и партерные положения). Закрепление навыков	18	-	18	Опрос, практика
4.3	Пассивная растяжка (в парах, с эластичными лентами и блоками). Закрепление навыков	18	-	18	Опрос, практика
4.4	Развитие мобильности тазобедренных суставов и выворотности для глубоких выпадов и кача	16	-	16	Опрос, практика
4.5	Стретчинг нижнего уровня: безопасные переходы, уходы на пол и партерная гибкость	16	-	16	Опрос, практика
5.	Диагностика	4	2	2	Диагностическая беседа
6.	Воспитательная работа	6	1	5	Практика
7.	Контрольное занятие	4	2	2	Опрос, тестирование
8.	Итоговое занятие	2	-	2	Концерт
	ИТОГО:	216	6	210	

Количество часов в неделю	Количество часов в год
6	216

1.3.12. Содержание учебного плана второго года обучения (на 216 часов)

Раздел 1. Вводное занятие (2 ч).

Теория (1 ч):

- Цели и задачи на новый учебный год.
- Техника безопасности и правила дорожного движения.
- Правила внутреннего распорядка т/о.

Практика (1 ч):

- Поклон.

Раздел 2. Основы гимнастики и пластики для танца.

Значимость раздела заключается в формировании гибкости, силы и пластичности, необходимых для безопасного и техничного выполнения танцевальных элементов, а также в изучении основ биомеханики движений.

Тема 2.1. Повторение техники выполнения мостов, наклонов и прогибов

Практика (10 ч):

- Комплекс разминочных упражнений для разогрева крупных мышечных групп.
- Упражнения на гибкость позвоночника: «кошечка», «колечко», «корзинка».
- Отработка выполнения моста из положения лежа и из положения стоя с индивидуальной страховкой.
- Наклоны корпуса вперед и назад в различных исходных положениях.
- Силовые прогибы лежа на животе для укрепления мышц-разгибателей спины.

Тема 2.2. Знакомство с анатомической терминологией, биомеханикой и изоляцией в уличных стилях танца.

Практика (10 ч):

- Изучение базовых анатомических понятий (мышцы, суставы, связки) на практике.
- Упражнения на понимание плоскостей движения и биомеханики работы тела танцора.
- Отработка изолированной работы зон: голова, плечевой пояс, грудная клетка, таз.
- Соединение изолированных движений в пластические связки и волны.

Тема 2.3. Техника выполнения наклонов сидя (складка в различных позициях стоп).

Практика (10 ч):

- Растяжка задней поверхности бедра и подколенных связок.
- Выполнение наклонов вперед (складка) из положения сидя с параллельными сокращенными стопами.
- Выполнение складки с вытянутыми носками и развернутыми позициями стоп.
- Парные упражнения на углубление амплитуды наклона.
- Упражнения на вытягивание позвоночника в положении сидя.

Тема 2.4. Техника выполнения шпагатов (продольный, поперечный, провис с кубиков).

Практика (12 ч):

- Специальный комплекс упражнений для раскрытия тазобедренных суставов.

- Динамическая и статическая растяжка на правый и левый продольные шпагаты.
- Упражнения у стены и на полу для освоения поперечного шпагата.
- Использование опорных блоков (кубиков) для увеличения амплитуды (растяжка в провис).
- Упражнения на укрепление связок во избежание травм при фиксации шпагатов.

Тема 2.5. Повторение и усложнение техники простых и силовых равновесий.

Практика (10 ч):

- Упражнения на развитие вестибулярного аппарата и баланса.
- Фиксация равновесий на одной ноге в различных позициях с открытыми и закрытыми глазами.
- Изучение силовых удержаний ног на высоте 90 градусов и выше.
- Базовые силовые балансы на руках и стойки на локтях с использованием поддержки тела.
- Статические упражнения (удержания положений планки) для укрепления мышечного корсета.

Тема 2.6. Растяжка – основа взрывной гибкости танцора.

Практика (8 ч):

- Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и силы мышц ног.
- Чередование быстрых махов ногами и статической фиксации растянутого положения.
- Прыжковые элементы с раскрытием ног в воздухе.
- Упражнения на резкий переход из партера (пола) в вертикальное положение с использованием гибкости.

Раздел 3. Суставная гимнастика и мобильность суставов.

Раздел направлен на увеличение амплитуды движений во всех суставных группах, укрепление связочного аппарата, улучшение координации и предотвращение травматизма во время интенсивных тренировок.

Тема 3.1. Понятие суставной гимнастики, её особенности и значение для профилактики травм в стрит-дансе. Закрепление навыков.

Практика (6 ч):

- Комплекс мягких вращательных движений для всех суставов сверху вниз (от шеи к стопам).
- Изучение зон повышенного риска при физических нагрузках (запястья, колени, голеностоп, поясница).
- Упражнения на суставную мобилизацию перед началом основной физической нагрузки.
- Тестирование амплитуды движений в суставах.

Тема 3.2. Основы суставной гимнастики и увеличение амплитуды вращений суставов.

Практика (14 ч):

- Упражнения на увеличение подвижности лучезапястных и локтевых суставов.
- Круговые вращения в плечевых и тазобедренных суставах с максимальной амплитудой.
- Развитие эластичности связок коленных суставов.

- Двигательные паттерны на координацию работы нескольких суставных групп одновременно.

Тема 3.3. Суставная гимнастика для плечевого пояса и грудного отдела (техника изоляции). Закрепление навыков.

Практика (10 ч):

- Упражнения на раскрытие грудного отдела позвоночника.
- Круговые движения и смещения плечевого пояса.
- Отработка четкой изолированной работы грудной клетки влево-вправо, вперед-назад (смещение по точкам).
- Закрепление навыка интеграции изоляции грудного отдела в танцевальный кач.

Тема 3.4. Суставная гимнастика для позвоночника (волны, твисты, подвижность во всех плоскостях). Закрепление навыков.

Практика (14 ч):

- Изучение анатомических прогибов и скручиваний позвоночного столба.
- Отработка прямых и обратных волн телом в вертикальной плоскости.
- Выполнение боковых волн и круговых вращений корпусом.
- Партерные упражнения на гибкость и расслабление позвоночника после нагрузок.

Тема 3.5. Суставная гимнастика для укрепления мышц голени, стопы и голеностопного сустава. Закрепление навыков.

Практика (16 ч):

- Упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления свода стопы.
- Разминка голеностопа (выворотные и параллельные положения, перекаты с пятки на носок).
- Силовые подъемы на полупальцы для укрепления икроножных мышц.
- Отработка фиксации стопы при приземлениях после прыжков и при выполнении движений на полу.

Раздел 4. Стретчинг и партерная работа.

Раздел ориентирован на углубленное развитие гибкости всего тела с помощью различных методик растяжки, а также на освоение техники перемещения на нижнем уровне (в партере).

Тема 4.1. Понятие функционального стретчинга в уличных направлениях. Закрепление навыков.

Практика (10 ч):

- Динамическая растяжка: выполнение растягивающих движений в движении.
- Сочетание мягкого растяжения с удержанием баланса тела.
- Упражнения на активную гибкость, применяемую во время исполнения связок.
- Закрепление контроля дыхания при растяжке.

Тема 4.2. Основные позы стретчинга на растягивание крупных мышечных групп (вертикальные и партерные положения). Закрепление навыков.

Практика (18 ч):

- Растяжка передней, задней поверхности бедра и ягодичных мышц в положении стоя.
- Партерные упражнения на растяжение мышц спины и брюшного пресса (позы сфинкса, кобры).

- Комплекс упражнений для растягивания приводящих мышц бедра сидя (упражнения «бабочка», «лягушка»).

- Фиксация статических положений растяжки от 30 до 60 секунд.

Тема 4.3. Пассивная растяжка (в парах, с эластичными лентами и блоками). Закрепление навыков.

Практика (18 ч):

- Обучение правилам безопасного взаимодействия при работе в парах.
- Выполнение парных упражнений на растяжку ног и плечевого пояса под контролем педагога.

- Использование эластичных лент (сопротивление) для мягкого натяжения мышц.

- Применение опорных блоков для фиксации глубоких партерных позиций.

Тема 4.4. Развитие мобильности тазобедренных суставов и выворотности для глубоких выпадов и кача.

Практика (16 ч):

- Упражнения на раскрытие тазобедренных суставов в динамике.
- Развитие выворотности бедер в положении лежа и сидя.
- Отработка глубоких боковых и продольных выпадов с удержанием правильной осанки.

- Интеграция мобильности бедер в низкий танцевальный кач.

Тема 4.5. Стретчинг нижнего уровня: безопасные переходы, уходы на пол и партерная гибкость.

Практика (16 ч):

- Изучение принципов безопасного восстановления и распределения веса тела при контакте с полом.

- Элементы плавных перетеканий из одной позы партера в другую.

- Отработка мягких скольжений и уходов на пол за счет гибкости корпуса.

- Развитие подвижности суставов, необходимой для выполнения элементов на полу.

Раздел 5. Диагностика (4 ч.).

Контрольные мероприятия для оценки промежуточных и итоговых результатов освоения программы, выявления уровня развития гибкости и физических качеств каждого ребенка.

Теория (2 ч):

- Анализ ошибок при выполнении контрольных упражнений, разбор индивидуальных траекторий развития.

Практика (2 ч):

- Тестирование физических показателей (выполнение шпагатов, мостов, складок, удержания равновесий).

- Фиксация контрольных замеров амплитуды движений.

Раздел 6. Воспитательная работа (6 ч.).

Развитие личностных качеств обучающихся, укрепление командного духа, взаимовыручки, дисциплинированности и исполнительской культуры.

Теория (1 ч):

- Беседы о танцевальной этикете, культуре поддержки в коллективе и самодисциплине танцора.

Практика (5 ч):

- Отработка навыков синхронного взаимодействия в группе при выполнении партерных связок.
- Просмотр и разбор видеоматериалов с выступлениями профессиональных коллективов (анализ презентации исполнителей).

Раздел 7. Контрольное занятие (4 ч).

Проверка практических умений учащихся, качества и чистоты выполнения изученных элементов гимнастики, суставной гимнастики и партерной работы.

Теория (2 ч):

- Тестирование по изученной терминологии и правилам профилактики травм.

Практика (2 ч):

- Выполнение контрольных комбинаций на гибкость, силу и изоляцию.
- Демонстрация изученных элементов партерной работы.

Раздел 8. Итоговое занятие (2 ч).

Подведение итогов учебного года, демонстрация достигнутых успехов и поощрение обучающихся.

Практика (2 ч):

- Контрольный показ зачетных комбинаций (включающих элементы гибкости и пластики) перед приглашенными специалистами или родителями.
- Подведение индивидуальных итогов освоения программы.

**1.3.13 Учебный план
третьего года обучения на 72 часа**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Основы гимнастики	20	-	20	
2.1	Техника выполнения наклонов сидя	8	-	8	Опрос, практика
2.2	Техника выполнения шпагатов	4	-	4	Опрос, практика
2.3	Разучивание техники усложненных равновесий	4	-	4	Опрос, практика
2.4	Растяжка – основа гибкости	4	-	4	Опрос
3.	Суставная гимнастика	20	-	20	
3.1	Суставная гимнастика	6	-	6	Опрос, практика
3.2	Суставная гимнастика для плечевого пояса	6	-	6	Опрос, практика
3.3	Суставная гимнастика для позвоночника	4	-	4	Опрос, практика
3.4	Суставная гимнастика для укрепления мышц голени и стопы	4	-	4	Опрос, практика
4.	Стретчинг	14	-	14	
4.1	Стретчинг в гимнастике	2	-	2	Опрос, практика
4.2	Усложненные позы стретчинга на растягивание	8	-	8	Опрос, практика
4.3	Пассивная растяжка	6	-	6	Опрос, практика
5.	Диагностика	4	2	2	Диагностическая беседа
6.	Воспитательная работа	6	1	5	
7.	Контрольное занятие	4	2	2	Опрос, тестирование
8.	Итоговое занятие	2	-	2	Концерт
	ИТОГО:	72	6	66	

Количество часов в неделю	Количество часов в год
2	72

1.3.14 Содержание учебного плана третьего года обучения на 72 часа

Раздел 1. Вводное занятие

Теория (1ч):

- Цели и задачи на новый учебный год.
- Техника безопасности и правила дорожного движения.
- Правила внутреннего распорядка т/о.

Практика (1ч):

- Поклон.

Раздел 2. Повторение основ гимнастики.

Важность данного раздела состоит в том, что в нём проводится повторение основ обучения гимнастическим упражнениям и растяжки, закрепляется база основных двигательных действий.

Тема 2.1. Техника выполнения наклонов сидя.

Практика (8 ч):

- Понятие «наклона».
- Виды наклонов и их разновидности.
- Показ и объяснение наклона в положении сидя ноги вместе, ноги врозь (положение коленей и стоп, рук и туловища).
- Пружинящие наклоны и удержание положения наклона.
- Исправление типичных ошибок и помощь при выполнении.
- Умение самостоятельно выполнять наклоны под музыку.

Тема 2.2. Техника выполнения шпагатов.

Практика (4 ч):

- Понятие «шпагата».
- Виды шпагатов.
- Показ и правила выполнения шпагатов.
- Разучивание подготовительных упражнений: махи ногами из различных и.п., пружинящие выпады вперёд и в сторону.
- Выполнение полу шпагата сначала с опорой на руки, а затем руки в стороны (положение стоп, разворачивание бедра).
- Выполнение прямого шпагата на правую и левую ноги.
- Разучивание поперечного шпагата.
- Умение выполнять шпагаты сначала с помощью, а затем самостоятельно.

Тема 2.3. Разучивание техники усложненных равновесий.

Практика (4 ч):

- Понятие «равновесия».
- Виды равновесий. Повторение выполнения равновесия. Подготовка к равновесию: 1) выполнение упражнений на координацию (стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами, прыжки на одной ноге и с поворотом), 2) махи ногами стоя у станка, 3) задания на осанку.
- Повторение навыка высокого равновесия.
- Повторение положения корпуса, ног и рук при выполнении.
- Выполнение равновесия с опорой в стойке боком у станка (с открытыми и закрытыми глазами), с помощью педагога.
- Самостоятельное выполнение равновесия без опоры на правую и левую ноги.

Тема 2.4. Растяжка - основа гибкости.

Практика (4 ч):

- Понятие «равновесия».
- Понятие гибкости и её значение.
- Гибкость позвоночного столба: понятие правильной осанки и положения тела при ходьбе и выполнении гимнастических упражнений.
- Выполнение упражнений на осанку.
- Основные упражнения на гибкость и подвижность суставов: "Весёлая кошечка", "Кобра", "Садовник и цветы", "Рыбка", "Кораблик".

Раздел 3. Суставная гимнастика.

Суставная гимнастика важна, поскольку улучшает подвижность и гибкость суставов, укрепляет мышцы, предотвращает развитие заболеваний, таких как артрит и артроз, а также снижает болевые ощущения. Регулярные занятия улучшают кровообращение, повышают выносливость, укрепляют связки и сухожилия, способствуют выработке эндорфинов для снижения стресса и улучшают координацию.

Тема: 3.1 Суставная гимнастика

Практика (6 ч):

- Повторение суставной гимнастики - приведение примеров.
- Виды суставов (плечевые, локтевые, суставы позвоночника, тазобедренные, коленные) и характеристика движений в них.
- Особенности выполнения упражнений суставной гимнастики: положения тела рук и ног, характер движений.
- Значение и влияние упражнений суставной гимнастики на организм и развитие гибкости.
- Отличие суставной гимнастики от традиционной.
- Характеристика основных движений суставной гимнастики. Показ на практике.
- Подготовительный этап: повтор подготовительных упражнений (бег, прыжки, подскоки) стоя на месте и в продвижении вперёд, основных положений рук, ног, корпуса.
- Повтор основных движений в плечевых суставах, тазобедренных, коленных, позвоночника.
- Правила и последовательность выполнения упражнений.

Тема: 3.2. Суставная гимнастика для плечевого пояса.

Практика (6 ч):

- Сведение и разведение лопаток.
- Растяжка «замок за спиной».
- Вращения предплечьями.
- Упражнение «Маятник».
- Круговые движения плечами.
- Подъем и опускание плеч.

Тема: 3.4 Суставная гимнастика для позвоночника.

Практика (4 ч):

- Повторение упражнений (повороты головы, «собака-птица», ягодичный мостик)
- Повторение упражнений (планка, выпады).

Тема: 3.5 Суставная гимнастика для укрепления мышц голени и стопы.

Практика (4 ч):

- Стойка руки на опоре.
- Нажим каждой ногой на пол, сначала пальцами, затем наружным краем стопы и пяткой.
- Круговые движения коленями наружу и вовнутрь.
- Подъем на носки с перекатом на пятки.
- Растяжка на ступеньке

Раздел 4. Стретчинг.

Стретчинг важен, поскольку повышает эластичность мышц, снижает риск травм и судорог, улучшает подвижность суставов, способствует восстановлению после нагрузок, исправляет осанку, снимает напряжение и улучшает психоэмоциональное состояние. Регулярная растяжка делает тело более гибким и подвижным, а также позволяет выполнять определенные хореографические и акробатические движения.

Тема 4.1. Стретчинг в гимнастике.

Практика (2 ч):

- Статическая растяжка.
- Динамическая растяжка.
- Активная растяжка.
- Пассивная растяжка.

Тема 4.2. Усложненные позы стретчинга для растягивания.

Практика (8 ч):

- Лежа на животе - опора на руки или локти.
- Упражнение «злая кошечка-добрая кошечка».
- Скручивание лежа.
- Наклон вперед из положения сидя.
- Выпад вперед.
- Упражнение «Бабочка».
- Растяжка бицепсов.
- Растяжка плеч.
- Растяжка трицепсов.

Тема: 4.3 Пассивная растяжка.

Практика (6 ч):

- Растяжка задней поверхности бедра.
- Растяжка грудных мышц.
- Растяжка икроножных мышц с опорой на стену.
- Растяжка на полу с наклоном корпуса.
- Растяжка для плеч.
- Растяжка для спины.

Раздел 5. Диагностика.

Теория(2ч):

- Инструктаж обучающихся.

Практика(2ч):

- Заполнение обучающимися диагностических тестов и анкет.

Раздел 6. Воспитательная работа. (6ч)

Проведение воспитательных мероприятий для обучающихся и родителей творческого объединения в соответствии с воспитательной программой учреждения.

Раздел 7. Контрольное занятие. (4 ч)

Проверка уровня знаний, умений и навыков обучающихся, уровня усвоения теоретического и практического материала за каждое полугодие. Два раза в год.

Раздел 8. Итоговое занятие. (2ч)

- Подведение итогов за учебный год.
- Просмотр конкурсных и концертных выступлений.
- Ориентирование обучающихся на продолжение обучения в творческом объединении.

**1.3.15 Учебный план
третьего года обучения на 144 часа**

№ п/ п	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Основы гимнастики	34	-	34	
2.1	Техника выполнения наклонов сидя	10	-	10	Опрос, практика
2.2	Техника выполнения шпагатов	8	-	8	Опрос, практика
2.3	Разучивание техники усложненных равновесий	8	-	8	Опрос, практика
2.4	Растяжка – основа гибкости	8	-	8	Опрос
3.	Суставная гимнастика	40	-	40	
3.1	Суставная гимнастика	12	-	12	Опрос, практика
3.2	Суставная гимнастика для плечевого пояса	10	-	10	Опрос, практика
3.3	Суставная гимнастика для позвоночника	10	-	10	Опрос, практика
3.4	Суставная гимнастика для укрепления мышц голени и стопы	8	-	8	Опрос, практика
4.	Стретчинг	52	-	52	
4.1	Стретчинг в гимнастике	12	-	12	Опрос
4.2	Усложненные позы стретчинга на растягивание	20	-	20	Опрос, практика
4.3	Пассивная растяжка	20	-	20	Опрос, практика
5.	Диагностика	4	2	2	Диагностическая беседа
6.	Воспитательная работа	6	1	5	Практика
7.	Контрольное занятие	4	2	2	Опрос, тестирование
8.	Итоговое занятие	2	-	2	Концерт
	ИТОГО:	144	6	138	

Количество часов в неделю	Количество часов в год
4	144

1.3.16 Содержание учебного плана третьего года обучения на 144 часа

Раздел 1. Вводное занятие

Теория (1ч):

- Цели и задачи на новый учебный год.
- Техника безопасности и правила дорожного движения.
- Правила внутреннего распорядка т/о.

Практика (1ч):

- Поклон.

Раздел 2. Основы гимнастики.

Важность данного раздела состоит в том, что в нём проводится повторение основ обучения гимнастическим упражнениям и растяжки, закрепляется база основных двигательных действий.

Тема 2.1. Техника выполнения наклонов сидя.

Практика (10 ч):

- Понятие «наклона».
- Виды наклонов и их разновидности.
- Показ и объяснение наклона в положении сидя ноги вместе, ноги врозь (положение коленей и стоп, рук и туловища).
- Пружинящие наклоны и удержание положения наклона.
- Исправление типичных ошибок и помощь при выполнении.
- Умение самостоятельно выполнять наклоны под музыку.

Тема 2.2. Техника выполнения шпагатов.

Практика (8 ч):

- Понятие «шпагата».
- Виды шпагатов.
- Показ и правила выполнения шпагатов.
- Разучивание подготовительных упражнений: махи ногами из различных и.п., пружинящие выпады вперёд и в сторону.
- Выполнение полу шпагата сначала с опорой на руки, а затем руки в стороны (положение стоп, разворачивание бедра).
- Выполнение прямого шпагата на правую и левую ноги.
- Разучивание поперечного шпагата.
- Умение выполнять шпагаты сначала с помощью, а затем самостоятельно.

Тема 2.3. Разучивание техники усложненных равновесий.

Практика (8 ч):

- Понятие «равновесия».
- Виды равновесий. Повторение выполнения равновесия. Подготовка к равновесию: 1) выполнение упражнений на координацию (стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами, прыжки на одной ноге и с поворотом), 2) махи ногами стоя у станка, 3) задания на осанку.
- Повторение навыка высокого равновесия.
- Повторение положения корпуса, ног и рук при выполнении.
- Выполнение равновесия с опорой в стойке боком у станка (с открытыми и закрытыми глазами), с помощью педагога.
- Самостоятельное выполнение равновесия без опоры на правую и левую ноги.

Тема 2.4. Растяжка - основа гибкости.

Практика (8 ч):

- Понятие «равновесия».
- Понятие гибкости и её значение.
- Гибкость позвоночного столба: понятие правильной осанки и положения тела при ходьбе и выполнении гимнастических упражнений.
- Выполнение упражнений на осанку.
- Основные упражнения на гибкость и подвижность суставов: "Весёлая кошечка", "Кобра", "Садовник и цветы", "Рыбка", "Кораблик".

Раздел 3. Суставная гимнастика.

Суставная гимнастика важна, поскольку улучшает подвижность и гибкость суставов, укрепляет мышцы, предотвращает развитие заболеваний, таких как артрит и артроз, а также снижает болевые ощущения. Регулярные занятия улучшают кровообращение, повышают выносливость, укрепляют связки и сухожилия, способствуют выработке эндорфинов для снижения стресса и улучшают координацию.

Тема: 3.1 Суставная гимнастика.

Практика (12 ч):

- Повторение суставной гимнастики - приведение примеров.
- Виды суставов (плечевые, локтевые, суставы позвоночника, тазобедренные, коленные) и характеристика движений в них.
- Особенности выполнения упражнений суставной гимнастики: положения тела рук и ног, характер движений.
- Значение и влияние упражнений суставной гимнастики на организм и развитие гибкости.
- Отличие суставной гимнастики от традиционной.

Тема: 3.2. Суставная гимнастика для плечевого пояса.

Практика (10 ч):

- Сведение и разведение лопаток.
- Растяжка «замок за спиной».
- Вращения предплечьями.
- Упражнение «Маятник».
- Круговые движения плечами.
- Подъем и опускание плеч.

Тема: 3.3 Суставная гимнастика для позвоночника.

Практика (10 ч):

- Повторение упражнений (повороты головы, «собака-птица», ягодичный мостик)
- Повторение упражнений (планка, выпады).

Тема: 3.4 Суставная гимнастика для укрепления мышц голени и стопы.

Практика (8 ч):

- Стойка руки на опоре.
- Нажим каждой ногой на пол, сначала пальцами, затем наружным краем стопы и пяткой.
- Круговые движения коленями наружу и вовнутрь.
- Подъем на носки с перекатом на пятки.
- Растяжка на ступеньке.

Раздел 4. Стретчинг.

Стретчинг важен, поскольку повышает эластичность мышц, снижает риск травм и судорог, улучшает подвижность суставов, способствует восстановлению после нагрузок, исправляет осанку, снимает напряжение и улучшает психоэмоциональное состояние. Регулярная растяжка делает тело более гибким и подвижным, а также позволяет выполнять определенные хореографические и акробатические движения.

Тема 4.1. Стретчинг в гимнастике.

Практика (12 ч):

- Статическая растяжка.
- Динамическая растяжка.
- Активная растяжка.
- Пассивная растяжка.

Тема 4.2. Усложненные позы стретчинга для растягивания.

Практика (20 ч):

- Лежа на животе - опора на руки или локти.
- Упражнение «злая кошечка-добрая кошечка».
- Скручивание лежа.
- Наклон вперед из положения сидя.
- Выпад вперед.
- Упражнение «Бабочка».
- Растяжка бицепсов.
- Растяжка плеч.
- Растяжка трицепсов.

Тема: 4.3 Пассивная растяжка.

Практика (20 ч):

- Растяжка задней поверхности бедра.
- Растяжка грудных мышц.
- Растяжка икроножных мышц с опорой на стену.
- Растяжка на полу с наклоном корпуса.
- Растяжка для плеч.
- Растяжка для спины.

Раздел 5. Диагностика.

Теория(2ч):

- Инструктаж обучающихся.

Практика(2ч):

- Заполнение обучающимися диагностических тестов и анкет.

Раздел 6. Воспитательная работа. (6ч)

Проведение воспитательных мероприятий для обучающихся и родителей творческого объединения в соответствии с воспитательной программой учреждения.

Раздел 7. Контрольное занятие. (4 ч)

Проверка уровня знаний, умений и навыков обучающихся, уровня усвоения теоретического и практического материала за каждое полугодие. Два раза в год.

Раздел 8. Итоговое занятие. (2ч)

- Подведение итогов за учебный год.
- Просмотр конкурсных и концертных выступлений.
- Ориентирование обучающихся на продолжение обучения в творческом объединении.

**1.3.17 Учебный план
третьего года обучения на 216 часа**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Основы гимнастики	46	-	46	
2.1	Начальная подготовка к обучению техники выполнения мостов	6	-	6	Опрос
2.2	Знакомство с гимнастической терминологией и историей развития гимнастики	6	-	6	Опрос
2.3	Техника выполнения наклонов сидя	10	-	10	Опрос, практика
2.4	Техника выполнения шпагатов	8	-	8	Опрос, Практика
2.5	Разучивание техники простых равновесий	8	-	8	Опрос, Практика
2.6	Растяжка – основа гибкости	8	-	8	Опрос
3.	Суставная гимнастика	50	-	50	
3.1	Понятие суставной гимнастики, её особенности и значение	4	-	4	Опрос
3.2	Основы суставной гимнастики	14	-	14	Опрос, Практика
3.3	Суставная гимнастика для плечевого пояса и изоляции грудного отдела	12	-	12	Опрос, Практика
3.4	Суставная гимнастика для позвоночника (волны, прогибы)	10	-	10	Опрос, Практика
3.5	Суставная гимнастика для укрепления мышц голени, стопы и коленных суставов	10	-	10	Опрос, Практика
4.	Стретчинг и специальная физическая подготовка	60	-	60	
4.1	Понятие стретчинга в гимнастике	10	-	10	Опрос
4.2	Основные позы стретчинга на растягивание	14	-	14	Опрос, Практика

4.3	Пассивная растяжка	14	-	14	Опрос, Практика
4.4	Динамический стретчинг для развития взрывной силы в уличных танцах	12	-	12	Практика
4.5	Функциональная мобильность тазобедренных суставов для партерных элементов	10	-	10	Практика
5.	Диагностика	4	2	2	Диагностическая беседа
6.	Воспитательная работа	6	1	5	Практика
7.	Контрольное занятие	4	2	2	Опрос, тестирование
8.	Итоговое занятие	2	-	2	Концерт
	ИТОГО:	216	6	210	

Количество часов в неделю	Количество часов в год
6	216

1.3.18. Содержание учебного плана третьего года обучения на 216 часов.

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория (1ч):

- Цели и задачи на новый учебный год.
- Техника безопасности и правила дорожного движения.
- Правила внутреннего распорядка т/о.

Практика (1ч):

- Поклон.

Раздел 2. Основы гимнастики.

Раздел посвящен углубленному развитию гибкости позвоночного столба, укреплению глубоких мышц спины и кора, а также освоению сложных удержаний и равновесий, необходимых для уверенного контроля тела.

Тема 2.1. Начальная подготовка к обучению техники выполнения мостов.

Практика (6 ч):

- Упражнения на глубокий разогрев плечевого пояса и мышц-разгибателей спины.
- Выполнение прогибов назад из положений лежа на животе, упора на коленях и стоя.

- Отработка опускания в мост из положения стоя с индивидуальной страховкой и фиксацией правильного положения суставов.

Тема 2.2. Знакомство с гимнастической терминологией и историей развития гимнастики.

Практика (6 ч):

- Закрепление профессиональных гимнастических понятий непосредственно во время выполнения тренировочного комплекса.

- Практическое освоение траекторий движений, осей вращения и анатомических плоскостей тела.

Тема 2.3. Техника выполнения наклонов сидя.

Практика (10 ч):

- Комплекс упражнений для глубокого продольного вытяжения позвоночника и мышц задней поверхности бедра.

- Фиксация плотного наклона вперед («складка») из положения сидя с различными режимами работы стоп (натянутые носки, сокращенные стопы).

- Выполнение парных упражнений на развитие пассивной гибкости и углубление амплитуды наклона.

Тема 2.4. Техника выполнения шпагатов.

Практика (8 ч):

- Выполнение специальных подводящих упражнений для максимального раскрытия тазобедренных суставов.

- Фиксация правого и левого продольных шпагатов, а также поперечного шпагата с удержанием вертикальной оси корпуса.

- Использование гимнастических блоков для тренировки глубокого растяжения связок.

Тема 2.5. Разучивание техники простых равновесий.

Практика (8 ч):

- Упражнения на стабилизацию корпуса и развитие вестибулярного аппарата.

- Фиксация статических балансов на одной ноге в различных положениях (свободная нога согнута, вытянута вперед или в сторону).

- Отработка мышечного контроля при смене опорной поверхности.

Тема 2.6. Растяжка – основа гибкости.

Практика (8 ч):

- Комплекс динамического и статического стретчинга, направленный на качественное увеличение общей подвижности тела.

- Упражнения на эластичность крупных мышечных групп, связок и сухожилий в сочетании с правильной техникой дыхания.

Раздел 3. Суставная гимнастика.

Раздел ориентирован на развитие мобильности всех суставных групп, улучшение эластичности суставных сумок и укрепление связочного аппарата для предотвращения травм при высоких физических нагрузках.

Тема 3.1. Понятие суставной гимнастики, её особенности и значение.

Практика (4 ч):

- Выполнение последовательного вращательного комплекса для всех основных суставов (от шейного отдела до голеностопа).

- Изучение анатомически безопасных векторов движения суставов непосредственно во время тренировочного процесса.

Тема 3.2. Основы суставной гимнастики.

Практика (14 ч):

- Комплекс упражнений на увеличение рабочей амплитуды движений в плечевых, локтевых и тазобедренных суставах.
- Развитие эластичности соединительных тканей с помощью мягких пружинящих движений и фиксаций.

Тема 3.3. Суставная гимнастика для плечевого пояса и изоляции грудного отдела.

Практика (12 ч):

- Упражнения на подвижность плечевого пояса и лопаток во всех плоскостях.
- Отработка навыка изолированного смещения грудной клетки (вперед, назад, в стороны) без вовлечения таза и плеч.
- Укрепление межреберных мышц и улучшение пластичности верхней части корпуса.

Тема 3.4. Суставная гимнастика для позвоночника (волны, прогибы).

Практика (10 ч):

- Упражнения на увеличение гибкости и артикуляции каждого отдела позвоночника.
- Отработка плавных и непрерывных волн корпусом в вертикальной и горизонтальной плоскостях.
- Исполнение глубоких прогибов и скручиваний с контролем со стороны мышц брюшного пресса.

Тема 3.5. Суставная гимнастика для укрепления мышц голени, стопы и коленных суставов.

Практика (10 ч):

- Упражнения для укрепления и стабилизации связочного аппарата коленных суставов.
- Разминка и укрепление голеностопа, проработка подошвенных мышц и связок стопы.
- Отработка точности распределения веса тела при фиксации положений на полупальцах.

Раздел 4. Стретчинг и специальная физическая подготовка.

Раздел направлен на максимальное развитие эластичности мускулатуры, освоение продвинутых техник глубокого растяжения и укрепление мышечного корсета, необходимого для безопасного выполнения амплитудных элементов.

Тема 4.1. Понятие стретчинга в гимнастике.

Практика (10 ч):

- Изучение ключевых принципов стретчинга, физиологии растяжения мышц и сухожилий в процессе тренировки.
- Выполнение базового комплекса на общую гибкость с акцентом на правильную биомеханику движений.

Тема 4.2. Основные позы стретчинга на растягивание.

Практика (14 ч):

- Фиксация усложненных статических положений для растяжения мышц задней, передней и внутренней поверхностей бедра.
- Комплекс упражнений для глубокого вытяжения мышц спины, грудного отдела и плечевого пояса.

- Тренировка длительного удержания позиций стретчинга с контролем расслабления целевых мышечных групп.

Тема 4.3. Пассивная растяжка.

Практика (14 ч):

- Выполнение упражнений на растяжение в парах с контролируемым внешним давлением под руководством педагога.

- Использование дополнительного инвентаря (гимнастические резины, блоки) для углубления амплитуды и фиксации пассивного растяжения.

Тема 4.4. Динамический стретчинг для развития взрывной силы в уличных танцах.

Практика (12 ч):

- Выполнение маховых и пружинящих движений с постепенным увеличением амплитуды.

- Сочетание быстрого динамического растяжения мышц с их последующим резким силовым сокращением.

- Упражнения на развитие плиометрики и скоростно-силовых качеств мышечных волокон ног и корпуса.

Тема 4.5. Функциональная мобильность тазобедренных суставов для партерных элементов.

Практика (10 ч):

- Комплекс упражнений на увеличение ротационной подвижности и раскрытие тазобедренных суставов.

- Отработка глубоких выпадов, переходов и удержаний корпуса на нижнем уровне (в партере).

- Развитие силы мышц-стабилизаторов бедра при работе в максимальной амплитуде.

Раздел 5. Диагностика (4 ч).

Проведение контрольных процедур для оценки индивидуального прогресса учащихся в уровне развития гибкости и эластичности мышечно-связочного аппарата.

Теория (2 ч):

- Проведение диагностической беседы, разбор динамики показателей и обсуждение коррекции тренировочной программы.

Практика (2 ч):

- Снятие замеров и фиксация качества выполнения контрольных нормативов (шпагаты, мосты, складки).

Раздел 6. Воспитательная работа (6 ч).

Формирование дисциплинированности, волевых качеств, настойчивости в достижении физических результатов и культуры взаимопомощи при парной работе.

Теория (1 ч):

- Беседа на тему спортивной этики, предотвращения травматизма и важности регулярных самостоятельных тренировок.

Практика (5 ч):

- Отработка навыков синхронного выполнения разминочных и стретчинг-комплексов в группе, воспитание чувства командной ответственности.

Раздел 7. Контрольное занятие (4 ч).

Оценка уровня освоения программы третьего года обучения, выявление технических ошибок при фиксации сложных гимнастических положений.

Теория (2 ч):

- Проверка теоретических знаний по правилам безопасного растяжения и основам суставной мобильности.

Практика (2 ч):

- Зачетное выполнение комплексных упражнений на статическую и динамическую гибкость.

Раздел 8. Итоговое занятие (2 ч).

Подведение итогов учебного цикла, демонстрация максимальных достижений учащихся в гибкости и пластике.

Практика (2 ч):

- Проведение контрольного показа (открытого зачетного урока или демонстрационной программы) с фиксацией итоговых результатов.

1.4. Планируемые результаты

1.4.1. Планируемые результаты 1 года обучения

Личностные результаты:

- сформирован навык регулярных домашних тренировок
- развито терпение и умение планомерно работать над прогрессом
- укреплено тело и самовосприятие

Метапредметные результаты:

- умеют планировать свой тренировочный процесс
- развиты навыки саморегуляции и самонаблюдения

Предметные результаты:

- повышена активная и пассивная гибкость основных суставных групп
- улучшен контроль корпуса и стабильность
- восстановлен мышечный баланс
- освоены безопасные техники разминки и завершение занятий

1.4.2. Планируемые результаты 2 года обучения

Личностные результаты:

- сформирован навык регулярных домашних тренировок
- развито терпение и умение планомерно работать над прогрессом
- укреплено тело и самовосприятие
- развита дисциплина и самоконтроль

Метапредметные результаты:

- умеют планировать свой тренировочный процесс
- развиты навыки саморегуляции и самонаблюдения
- развито умение анализировать и обобщать информацию

Предметные результаты:

- повышена активная и пассивная гибкость основных суставных групп
- улучшен контроль корпуса и стабильность
- восстановлен мышечный баланс
- освоены безопасные техники разминки и завершение занятий
- приобретен навык прогрессивного увеличения амплитуды

1.4.3. Планируемые результаты 3 года обучения

Личностные результаты:

- сформирован навык регулярных домашних тренировок
- развито терпение и умение планомерно работать над прогрессом
- укреплено тело и самовосприятие
- развита дисциплина и самоконтроль
- мотивированны к самостоятельному совершенствованию
- сформировано уважение к себе и другим в тренировочном процессе

Метапредметные результаты:

- умеют планировать свой тренировочный процесс
- развиты навыки саморегуляции и самонаблюдения
- развито умение анализировать и обобщать информацию
- умеют работать в группе и принимать обратную связь

Предметные результаты:

- повышена активная и пассивная гибкость основных суставных групп
- улучшен контроль корпуса и стабильность
- восстановлен мышечный баланс
- освоены безопасные техники разминки и завершение занятий
- приобретен навык прогрессивного увеличения амплитуды
- освоена базовая анатомия и принцип профилактики травм
- умеют интегрировать гибкость в танцевальную технику
- увеличена функциональная выносливость мышц

2. Комплекс организационно-методических условий.**2.1. Календарный учебный график**

№	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	I	сентябрь	май	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа	декабрь, апрель
					72	144	2 раза в неделю по 2 часа	декабрь, апрель
					108	216	3 раза в неделю по 2 часа	декабрь, апрель
2	II	сентябрь	май	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа	декабрь, апрель
					72	144	2 раза в неделю по 2 часа	декабрь, апрель
					108	216	3 раза в неделю по 2 часа	декабрь, апрель
3	III	сентябрь	май	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа	декабрь, апрель
					72	144	2 раза в неделю по 2 часа	декабрь, апрель
					108	216	3 раза в неделю по 2 часа	декабрь, апрель

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Программа реализуется (может реализовываться) педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы с детьми в танцевальном коллективе не менее года, образование – не ниже средне-профессионального, профильное или педагогическое. Также для реализации программы необходимы:

1. Светлый и просторный зал.
2. Зеркальная стена.
3. Специальные станки.
4. Деревянный некрашеный настил пола.
5. Аудиоаппаратура и видеоаппаратура.
6. Специальная тренировочная одежда и обувь для учащихся (Для девочек: гимнастический купальник («леотард»), трико, футболка, спортивные штаны. Для мальчиков: футболка с коротким рукавом, шорты стрейч, спортивные штаны. Обувь: балетки, кроссовки.

Информационное обеспечение

-аудио-, видео-, фото-, интернет источники, цифровые, учебные и другие информационные ресурсы, обеспечивающие реализацию программы.

1. «Твое тело» - Бладин Кале-Жерман
2. «Анатомия танца» - Жаки Грин Хаас
3. «Рождение танца» - Уральская В.И.

Интернет – ресурсы:

Танцевальная школа «DanceDB» <https://dancedb.ru/street-dance/>

Танцевальная онлайн платформа «DAR»
<https://danceacademyrussia.ru/pldaronline>

Кадровое обеспечение

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: коды А и В с уровнем квалификации 6.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Цель аттестации заключается в сборе и анализе полученных результатов; их соответствии поставленным целям, а также в прогнозировании дальнейших перспектив развития личности ребенка.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки и степени сформированности практических умений и навыков учащихся;
- анализ полноты реализации темы, раздела или всего курса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы объединения;
- соотнесение планируемых и реальных результатов образовательной деятельности;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности объединения.

Входной контроль: проводится при наборе, на начальном этапе формирования коллектива (в сентябре) или для учащихся, которые желают

обучаться по данной программе не сначала учебного года и года обучения. Данный контроль нацелен на изучение: интересов ребенка, его знаний и умений, творческих способностей.

Текущий контроль: проводится в течение учебного года, возможен на каждом занятии, по окончании изучения темы, раздела программы.

Промежуточная аттестация: проводится в конце I полугодия (в декабре-январе) и II полугодия (апрель-май) учебного года. Данная аттестация нацелена на изучение динамики освоения предметного содержания учащимися, метапредметных результатов, личностного развития и взаимоотношений в коллективе:

- зачетные выступления: участие двух-трех хореографических постановках.
- концертно-исполнительская деятельность.
- тестирование (контроль усвоения теоретических сведений).
- для особо одаренных детей участие в конкурсах.

Итоговый контроль: проводится в конце обучения по дополнительной общеобразовательной программе, как правило, в апреле-мае. Данная аттестация нацелена на проверку освоения программы, учет изменений качеств личности каждого учащегося:

- концертно-исполнительская деятельность;
- тестирование (контроль усвоения теоретических сведений);

Функции аттестации учащихся:

учебная (создание дополнительных условий для обобщения и осмысления учащимися полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков);
воспитательная (стимул к расширению познавательных интересов и потребностей ребенка);

развивающая (возможность осознания учащимися уровня их актуального развития и определение перспектив);

коррекционная (возможность для педагога своевременного выявления и корректировки недостатков образовательного процесса);

социально-психологическая (предоставление возможности каждому ребенку оказаться в «ситуации успеха», возможность предоставления родителям (законным представителям) информации об успеваемости детей).

2.4 Методические материалы

В основе методологических принципов реализации программы «Грация» заложен личностно-ориентированный подход к учащимся, позволяющий учитывать их индивидуальные особенности и способности: интеллектуальные, физические, музыкальные и эмоциональные данные, уровень подготовки, тем самым создавать для детей комфортные условия для ее совершенствования и развития.

Учебно-воспитательный процесс по программе выстроен в соответствии с основополагающими принципами обучения:

- целенаправленность учебного процесса;
- систематичность и регулярность занятий;
- постепенность в развитии танцевальных возможностей учащихся;
- строгая последовательность в процессе освоения танцевальной техники, приемов танца;
- наглядность в освоении материала.

Особенности организации образовательной деятельности: очно, очно-заочно, заочно, с применением дистанционных технологий, в условиях сетевого взаимодействия;

В программе «Грация» широко используются коллективные и индивидуальные методы работы с учащимися: беседа, рассказ, игра, метод погружения в образ, показ видеоматериалов.

Словесные:

- рассказ педагога;
- опрос;
- игровые;
- сюжетно-ролевые игры.

Практические:

- творческие задания;

Ведущими методами обучения детей хореографическому искусству являются:

- визуальный компонент (наглядная подача материала самим педагогом, видео материал)
- теоретический компонент (объяснение правил выполнения движений)
- практический компонент разучивание и проработка элементов танцевальных комбинаций, закрепление путем повторения, тренировка мышечной памяти)
- рефлексивный компонент (обращение к видео записи, сравнение что позволяет оценить достоинства и недостатки в работе)

Таким образом, основные методы, применяемые при обучении:

- качественный показ;
- словесное (образное) объяснение;
- сравнение;
- контраст;
- повторение и закрепление.

Использование современных технологий на занятиях по программе дает возможность педагогу более успешно взаимодействовать с детьми, способствует более полному раскрытию их творческого потенциала.

Технология активизации и интенсификации деятельности предполагают акцентирование внимания учащихся на развитии практических навыков. Приобретая практический опыт, учащиеся быстро преодолевают начальные трудности в обучении, не заостряют внимание на отдельных элементах, осваивают программный материал, постоянно участвуя в деятельности.

Личностно-ориентированная и деятельностная технологии помогает максимально выявить опыт учащихся. Они дают педагогу возможность помочь каждому учащемуся познать себя, ощутить как личность, самоопределившись, самореализоваться. Индивидуальный подход к каждому ребенку, задания данной программы, соответствующие возрастным особенностям - необходимое условие в деле обучения, развития и воспитания детей, включение ребенка в активную творческую деятельность.

Игровые технологии, включенные в программу, эффективны в любом возрасте. Способность детей во всем находить волшебство, обыграть ту или иную ситуацию, помогает развивать фантазию и воображение.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративные (учащиеся усваивают и воспроизводят готовую информацию);
- репродуктивные (учащиеся воспроизводят полученные знания);
- поисковые (учащиеся самостоятельно ищут новые варианты соединения фигур в танцах).

Для сознательного и прочного усвоения детьми материала, развития творческой активности и изобретательности, для развития эмоционального восприятия используются следующие формы работы:

- учебные занятия: теоретические, практические, деловые игры (соревнования, мини-чемпионаты);
- концерты и показательные выступления;
- участие в фестивалях;
- занятие-конкурс;
- повторительно-обобщающее занятие и др.

По типу занятий могут быть разнообразными, в зависимости от их цели. Широко используются следующие типы занятий:

Обучающее занятие. Основная задача данного вида занятия – освоение отдельных элементов и соединений. Одновременно с этим решаются задачи физического развития, воспитания музыкальности, выразительности.

Характерными особенностями его является использование отдельного метода проведения упражнений с многократным повторением их и расчленением соединений на отдельные компоненты, выполнение ряда подготовительных упражнений, подводящих к «генеральному» движению. Данный вид занятия находит наибольшее применение на этапах начальной и углубленной подготовки при освоении новых композиций.

Тренировочное занятие. Главная задача – подготовка организма к предстоящей работе, а также сохранение достигнутого уровня подготовки. Подбор и дозировка упражнений направлены на решение задач специально-двигательной подготовки, совершенствования выразительности, музыкальности, пластики движений. По сравнению с обучающим занятием, тренировочное является более узконаправленным, сокращается по времени за счет уменьшения количества упражнений, проведения их серийно-поточным методом.

Контрольное занятие. Проводится с целью проверки качества усвоения полученных знаний и приобретенных навыков и умений в ходе освоения программного материала.

Итоговое занятие. Задача занятия – подведение итогов освоения годового курса программы.

Показательное занятие. Главное в нем – это зрелищность, которая будет определяться оригинальностью подобранных упражнений, сменой темпа, характера движений.

Важным элементом методического обеспечения является психолого-педагогическое сопровождение программы. Оно заключается в доступности психологического консультирования, возможности бесед педагога с детьми на занятиях, индивидуальных педагогических консультациях родителей и детей по вопросам оптимального распределения нагрузки, особенностей питания в день занятий, общения в группе сверстников, а также в сборе информации об индивидуальных особенностях состояния здоровья обучаемых.

Проведение таких мероприятий значительно повышает качество освоения программы и положительно отражается на результатах аттестации учащихся.

Достижение успехов на занятиях воодушевляет детей для дальнейших побед и обеспечивает более высокий уровень успешной деятельности.

Содержание программы выстроено с учетом развития индивидуальных возрастных особенностей и танцевальных возможностей учащихся.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога

1. Базарова Н., «Классический танец» - «Искусство», Ленинград, 1975 г., 184 с.
2. Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца» - «Искусство», Л., М., 1964 г., 208 с.
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца», «Искусство», Ленинград, 1980 г., 192 с.
4. Васильева Т.И. «Тем, кто хочет учиться балету», «Гиттис», М., 1994 г., 160 с.
5. Вихрева Н. В. «Классический танец, «Театралис», М., 2004 г., 112 с.
6. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные балльные танцы. - Ростов н/Д: «Феникс», 2004.- 352 с.
7. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв / Серия «Стильные штучки». - Ростов н/Д: «Феникс», 2003.- 224 с.
8. Костровицкая В. Писарев А. «Школа классического танца» «Искусство», Л., 1986 г., 261 с.
9. Костровицкая В. «100 уроков классического танца», «Искусство», Л., 1972 г., 240 с.
10. Основы современного танца / С. С. Полятков. – Изд. 2е – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 80 с.: ил. – (Без проблем).
11. Джазовые танцы / Авт.-сост. Е.В. Диниц. – М.: ООО « Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2004. – 62, [2] с.: ил.- (Танцуют все!)
12. Белова, С.Н., Ильина, И.В., Шамова, Т.И. Современные средства оценивания результатов обучения в школе / С.Н. Белова, И.В. Ильина, Т.И. Шамова. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 192 с.
13. Воспитательный процесс: изучение эффективности / Под ред. Е.Н. Степанова. – М.: ТЦ «Сфера», 2000. – 128 с.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999. – 272 с., с илл. – (Внимание: дети!).
2. Пуртова Т. В., Беликова А. Н, Кветная О.В., «Учите детей танцевать», «Владос», М., 2004 г., 256 с.
3. Руднева С., Фиш Э. «Ритмика, музыкальное движение», «Просвещение», М., 1972 г., 334 с.
4. «Энциклопедия русского балета» - М, 1997
5. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» - СПб, 2001
6. Барышникова Т. «Азбука Хореографии» - СПб, 1996
7. Цорн А.Я. «Грамматика танцевального искусства и хореографии»- «Лань», 2011г., 544с. (<https://www.chitalkino.ru/kiassicheskij-tanets/>)
8. Тарасов Н.И. «Методика классического тренажа» - «Лань», 2009г., 384с. (<https://www.chitalkino.ru/kiassicheskij-tanets/>)
9. Ваганова А. Я. «Основы классического танца», «Искусство», Санкт-Петербург 2007.(ссылка на источник: [pinterest.ru](https://www.pinterest.ru))
10. Володина О.В. «Самоучитель клубных танцев: Funk, Trance, House»- Ростов-на-Дону, 2006г., 326с. (https://www.divadance.ru/d3_hiphop_clubdance.htm)

11. Поляков С.С. «Основы современного танца» - «Феникс» Ростов-на-Дону, 2005г., 80с. (https://www.studmed.ru/poiyatkov-ss-osnovy-sovremennogo-tanca_6e9c7f3bc3ahtml)
12. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные балльные танцы. - Ростов н/Д: «Феникс», 2004.- 352 с. (<http://dance123.ru/2004-raul-kak-nauchisya-tancevat-sportivnye-balnye-tancy>)
13. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв / Серия «Стильные штучки». - Ростов н/Д: «Феникс», 2003.- 224 с. (<https://books.academic.ru/book.nsf/>)
14. Образовательном пространстве., - Барнаул, - 2006., - 196с. (<https://search.rsl.ru/ru/record/01002887279>)
15. Фельденкрайз М., Искусство движения. Уроки мастера. - Москва, ЭКСМО,- 2003.,- 148с. (xn—80ajkflegdilbr.xn—p1ai)
16. Дункан А. Моя жизнь. Танец будущего., - М.: Книга.- 2005 - 345с. (<http://bookzvuk.ru/tanets-budushhego-moya-zhizn-aysedora-duncan-audiokniga-onlayn/>)