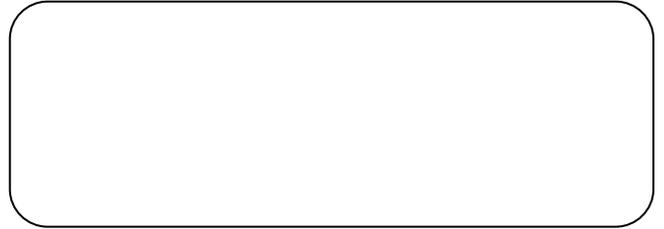


Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
детский оздоровительно-образовательный центр

Принята на заседании
педагогического совета МАУДО ДООЦ
Протокол № 3 от 24.06.2024 г.

Утверждаю:
Директор МАУДО ДООЦ
С.Б. Еремеев
Приказ № 59-д от 25.06.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художествен ой направленности
«Школа гибкости»**

Возраст обучающихся: 10-18 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель: Штенникова Е. В.,
педагог дополнительного образования

г. Карпинск

**«Комплекс основных характеристик
«Комплекс основных характеристик программы».**

Пояснительная записка.

Программа «Школа гибкости» составлена в соответствии с нормативными правовыми актами и государственными программными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (далее – СанПиН);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 "О методических рекомендациях" (вместе с "Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ".
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 октября 2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере;

- Устав и локальные акты МАУДО ДООЦ.

Направленность (профиль) программы – художественная.

Актуальность программы заключается:

- в востребованности занятий по хореографическому искусству у общественности в лице родителей и детей;
- в формировании здоровой, физически развитой личности;
- желание родителей и обучающихся расти, улучшать качество физических данных, получать результат на конкурсах и фестивалях;
- для исполнения хореографических композиций очень важны физические данные ребенка: стопа, гибкость, выворотность, танцевальный шаг, прыжок. Все эти качества можно развить средствами партерной гимнастики;
- программа отвечает требованиям муниципальной и региональной политики в сфере образования.

Отличительные особенности программы «Школа гибкости»:

Программа «Школа гибкости» имеет художественную направленность, модульная, ориентирована на реализацию интересов детей в сфере хореографического искусства. Является составной частью программы «Танцевальная студия Виват», логично дополняя и развивая её, направлена на развитие физических данных обучающихся, углубление их умений и навыков в растяжке всех мышц тела, их укрепление, на развитие гибкости в суставах.

Новизна программы заключается в объединении партерной гимнастики и элементов йоги, а также теоретических основ физиологии человека и применении, на основе изученного, практических упражнений, что позволяет безопасно и эффективно формировать физические данные детей.

Адресат программы: школьники 10-18 лет.

Программа составлена с учетом возрастных психофизиологических особенностей обучающихся.

Возрастные особенности детей группы 10-12 лет:

Развитие в этом возрасте идет относительно равномерно, постепенно должны повышаться тренировочные требования. Но есть и своеобразие:

1. Происходят существенные изменения двигательной функции. По многим параметрам она достигает очень высокого уровня, поэтому создаются наиболее благоприятные предпосылки для обучения и развития физических качеств.
2. Значительного развития достигает кора головного мозга. Вторая сигнальная система, слово имеют все большее значение.

Силовые и статические упражнения вызывают быстрое утомление, лучше воспринимаются кратковременные силовые упражнения.

Необходимо эффективно использовать этот период для обучения новым, в том числе сложным, движениям, а также активизировать работу по развитию специальных физических качеств, особенно ловкости, гибкости.

Все большее значение в обучении должны приобретать словесные методы.

В тренировке целесообразно соблюдать силовой режим, статические нагрузки давать в ограниченном объеме.

Возрастные особенности детей группы 13—18:

С физиологической точки зрения подростковый период, период полового созревания характеризуется интенсивным ростом тела в длину (до 10 см в год), повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма.

1. Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит формирование фигуры.
2. Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация, возможно ухудшение других физических качеств.
3. Неравномерности в развитии сердечно-сосудистой системы приводят к повышению кровяного давления, нарушению сердечного ритма, быстрой утомляемости. В поведении отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны вызвавшим их раздражителям.

4. В поведении отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны вызвавшим их раздражителям. Чтобы избежать чрезмерного повышения роста и веса тела, необходимо неуклонно, но осторожно повышать тренировочные нагрузки. Тем не менее, можно и нужно осваивать новые и сложные упражнения, комбинации и повышать специальную физическую подготовку, развивать активную гибкость и силовые качества. Необходимо больше терпения и упорства. Необходимо осторожно и индивидуально дозировать нагрузку, заботиться о полноценном отдыхе и восстановлении, регулярно осуществлять контроль за здоровьем обучающихся. Одной из важнейших задач воспитания является спокойная обстановка, доброжелательность и понимание.

Условия приема: Набор обучающихся в группы ведется с учетом их возраста.

Принципы формирования учебных групп: Формирование учебных групп производится с учетом возраста, но может корректироваться в зависимости от уровня подготовки детей.

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа - 40 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 часа

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 4 года обучения при постоянном составе детей.

Объем программы 76 учебных часа (38 недель) в год.

Формы обучения: очная (возможна дистанционная)

Особенности организации образовательного процесса:

Форма реализации образовательной программы: традиционная модель реализации программы, которая представляет собой линейную

последовательность освоения содержания в течение нескольких лет обучения в одной образовательной организации.

Перечень форм обучения: фронтальная, индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая, с использованием дистанционных технологий.

Перечень видов занятий: практическое занятие, беседа, лекция, мастер-класс, открытое занятие и др.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:

мастер-класс, практическое занятие, открытое занятие.

В случае необходимости в программу могут быть внесены **изменения и дополнения**. Порядок и регламент дополнительной корректировки образовательной программы указан в Рабочей программе педагога.

Цель и задачи программы.

Цель программы «Школа гибкости»:

Развить природные физические данные учащихся, сформировать у них основные двигательные качества и навыки, необходимые для дальнейшего занятия хореографическим искусством.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить навыкам эффективного и безопасного использования упражнений на развитие гибкости и чувствовать своё тело;
- обучить основам физиологии человека, особенностям строения и как они влияют на развитие физических данных;
- обучить практическому применению теоретических знаний.

Развивающие:

- развивать и укреплять мышцы спины, брюшного пресса, внутренней группы мышц бёдер, а также релаксация связок голеностопных, коленных и тазобедренных суставов, что в итоге способствует развитию

хореографических данных ребенка, ширины, высоты и легкости танцевального шага, гибкости, координации;

- развивать чувство ритма и музыкальность, артистичность и творческое воображение, музыкальную и двигательную память;

- формировать правильную осанку, основные двигательные умения и навыки, необходимые для успешного освоения классического, народно-сценического и современных танцев.

Воспитательные:

- воспитать культуру личности обучающегося средствами хореографического искусства;

- сформировать танцевальную культуру подрастающего поколения; социально ориентировать учащихся, помочь их становлению в обществе; эстетическое воспитание посредством хореографии; формирование творческой личности;

- воспитать ответственность и добросовестное отношение к начатому делу.

Содержание программы.

Учебный план 1 год обучения.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие (сентябрь, январь)	2	1	1	Опрос
2	Теория растяжки (сентябрь)	8	6	2	Опрос, тест, контрольный урок, открытый урок
3	Растяжка: (сентябрь - июнь)	37	3	34	Опрос, тест, контрольный урок
4	Развитие данных в классическом танце (сентябрь - июнь)	27	3	24	Опрос, тест, контрольный урок
5	Итоговое занятие (май)	2	1	1	Открытый урок
ИТОГО:		76	14	62	

Содержание учебного плана.

Раздел 1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения и безопасности на уроке. Внешний вид учащегося.

Раздел 2. ТЕОРИЯ РАСТЯЖКИ

Теория:

1. Анатомические и физиологические основы растяжки: на уроке обучающиеся узнают от чего зависит растяжка: какие существуют анатомические ограничения, какой физиологический предел у каждого человека, в каком режиме лучше заниматься растяжкой и как правильно развивать свои данные.

2. Анатомия и биомеханика поперечного и продольного шпагатов, погиба назад: вопросы, актуальные для всех занимающихся растяжкой – каждый ли человек может сесть на шпагат и встать на мостик? Что может быть ограничением для поперечного шпагата?

3. Как справиться с болью на занятии: часто дети жалуются на боль при растяжке и потому – категорически не хотят ей заниматься. Безусловно, частично боль убирается за счет верно выстроенных упражнений с точки зрения анатомии, однако – не менее велика роль психологического аспекта. Только комплексный подход позволит проводить занятия по развитию данных к удовольствию исполнителей. Дети узнают, как правильно мотивировать себя и какие приемы используются, чтобы уменьшить болевые ощущения.

Практика:

Работа со схемами строения тела человека. Просмотр видео: фильмы «Анатомия мышц. Как работают мышцы.», «Мифы и реальность в анатомии балетной выворотности».

Раздел 3. РАСТЯЖКА

Теория:

1. В рамках урока педагог рассказывает о том, как начинать работу над развитием стопы.

2. Подвижность тазобедренного сустава зачастую достаточно ограничена. Знакомство с комплексами специальных упражнений, которые позволят развить выворотность.

3. От развития шага зависит способность танцовщика двигаться свободно, без ограничений. В рамках занятий, обучающиеся знакомятся с тем, как растягиваться так, что бы увеличивать эту свободу.

4. Гибкость нужна не только для выполнения мостиков и переворотов, именно от нее зависит грациозность, филигранность исполнителя и свобода хореографа в использовании различной работы с корпусом. На занятиях по растяжке плечевого пояса дети знакомятся с упражнениями и техниками, которые развивают гибкость.

Практика:

1. Развитие стопы.

2. Развитие выворотности.

3. Растяжка: развитие шага.

4. Развитие гибкости и растяжка плечевого пояса: комплекс упражнений в динамике и в статичных позах.

5. Развитие гибкости позвоночника.

6. Растяжка: продольный шпагат.

7. Растяжка: поперечный шпагат.

Раздел 4. РАЗВИТИЕ ДАННЫХ В КЛАССИЧЕСКОМ ТАНЦЕ

Теория:

1. Красивая стопа – визитная карточка классического танца. На занятиях обучающиеся познакомятся с особенностями её развития.

2. На занятиях дети узнают, как развивать выворотность, чтобы кроме пассивной растяжки, можно было активно использовать ее в хореографии.

3. Знакомство с тем, как растягиваться, сохраняя при этом натянутость и выворотность.

4. Обучающиеся узнают, как гармонично использовать корпус в целом и развивать подлопаточную гибкость.

Практика:

- 1.Комплекс разогрева.
2. Развитие стопы с точки зрения классического танца.
- 3.Классический танец: развитие выворотности.
- 4.Развитие шага с точки зрения классического танца (продольный и поперечный шпагат).
5. Развитие гибкости спины с точки зрения классического танца и расслабления мышц.

Раздел 5. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ

Теория: опрос по анатомии и биомеханике.

Практика: контрольное занятие .

Учебный план 2 год обучения.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводный занятие (сентябрь, январь)	2	1	1	Опрос
2	Теория растяжки (сентябрь)	8	6	2	Опрос, тест, контрольный урок, открытый урок
3	Развитие данных: партерный экзерсис (сентябрь - июнь)	46	4	42	Опрос, тест, контрольный урок
4	<u>Растяжка у станка</u> (сентябрь - июнь)	16	2	14	Опрос, тест, контрольный урок
5	Итоговое занятие (май)	4	2	2	Открытый урок
ИТОГО:		76	15	61	

Содержание учебного плана.

Раздел 1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения и безопасности на уроке. Внешний вид учащегося.

Раздел 2. ТЕОРИЯ РАСТЯЖКИ

Теория:

1. Необходимость развития гибкости для исполнения танцевальной лексики и элементов акробатики, безопасное выполнение упражнений на гибкость.
2. Теоретическое обоснование правил выполнения упражнений на развитие гибкости и растяжку.
3. Как справиться с болью на занятии: часто дети жалуются на боль при растяжке и потому – категорически не хотят ей заниматься. Безусловно, частично боль убирается за счет верно выстроенных упражнений с точки зрения анатомии, однако – не менее велика роль психологического аспекта. Только комплексный подход позволит проводить занятия по развитию данных к удовольствию исполнителей. Дети узнают, как правильно мотивировать себя и какие приемы используются, чтобы уменьшить болевые ощущения.

Раздел 3. РАЗВИТИЕ ДАННЫХ: ПАРТЕРНЫЙ ЭКЗЕРСИС

Теория:

1. Многим кажется, что танцевать так же легко как ходить. Это мнение обманчиво. Для овладения искусством танца необходимы определённые способности. Учащихся с хорошо развитыми профессиональными данными мало.
2. Развить тело и устранить физические недостатки помогает партерный экзерсис.
3. Физические данные подразделяются на две группы: физические качества и физические способности.

Практика:

Для начала обучающимся необходимо подготовить тело к выполнению упражнений, направленные на общий разогрев всего тела, развитие

танцевальности, закачку мышечного корсета, развитие физической выносливости и силы, тренаж.

1. Упражнения на развитие подъема стопы.
2. Упражнения на развитие выворотности бедер, голени, стопы.
3. Упражнения на развитие мышц спины.
4. Упражнения на развитие гибкости тела(спины).
5. Упражнения на развитие «танцевального шага»- ширина, высота, легкость, сила ног.

Раздел 4. РАСТЯЖКА У СТАНКА

Теория:

Комплекс проводится в качестве заминки в конце занятия: разогретые после активной физической нагрузки мышцы легче тянутся, кроме того растяжка в конце занятия позволяет восстановить дыхание и расслабиться, настраивая тело на отдых.

Практика:

Комплекс упражнений у станка, направленных на выработку высоты шага (растяжки). Упражнения рассчитаны на растяжку всех мышц, развитие выворотности и силы.

Раздел 5. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ

Теория: опрос по анатомии и биомеханике.

Практика: контрольное занятие .

Учебный план 3 год обучения.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводный занятие (сентябрь, январь)	2	1	1	Опрос
2	Развитие данных (сентябрь - июнь)	38	4	34	Опрос, тест, контрольный урок

3	Растяжка у станка (сентябрь - июнь)	20	2	18	Опрос, тест, контрольный урок
4	Изучение элементов йоги (сентябрь - июнь)	14	2	12	Опрос, викторина, тематический урок, творческое задание
5	Итоговое занятие (май)	2	1	1	Открытый урок
ИТОГО:		76	14	62	

Содержание учебного плана.

Раздел 1.ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения и безопасности на уроке. Внешний вид учащегося.

Раздел 3:РАЗВИТИЕ ДАННЫХ

Теория:

Гибкое тело, эластичные мышцы и подвижные суставы – залог красоты и здоровья в любом возрасте. Гибкость – это не только врожденное, но и приобретаемое качество. Им, без сомнения, должен обладать каждый танцор.

Гибкость – способность тела, а именно мышц, связок и суставов, давать максимальную амплитуду в различных движениях и физических упражнениях. Хорошая гибкость является залогом красивых амплитудных движений и скорости смены поз. Гибкое тело более отзывчивое, пластичное и выносливое. Хорошая амплитуда в работе всех суставов дает прекрасную координацию между всеми частями тела. Перечисленные двигательные показатели чрезвычайно важны в танце. Подвижные суставы и отзывчивые к растяжению мышцы делают тело податливым, способным быстро выполнять сложные движения и связки.

Практика:

1.Развитие стопы.

2.Развитие выворотности.

3.Растяжка: развитие шага.

4.Развитие гибкости и растяжка плечевого пояса: комплекс упражнений в динамике и в статичных позах.

5. Развитие гибкости позвоночника.

6. Растяжка: продольный шпагат.

7. Растяжка: поперечный шпагат.

Раздел 4. РАСТЯЖКА У СТАНКА

Теория:

Комплекс проводится в качестве заминки в конце занятия: разогретые после активной физической нагрузки мышцы легче тянутся, кроме того растяжка в конце занятия позволяет восстановить дыхание и расслабиться, настраивая тело на отдых.

Практика:

Комплекс упражнений у станка, направленных на выработку высоты шага (растяжки). Упражнения рассчитаны на растяжку всех мышц, развитие выворотности и силы.

Раздел 5. ИЗУЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ЙОГИ

Теория:

Раздел направлен на формирование правильной осанки и навыка правильного дыхания при выполнении упражнений, развитие концентрации внимания, памяти. Сюда включены комплексы упражнений и позы, способствующие развитию гибкости и подвижности суставов.

Практика:

1.Упражнение на дыхание.

2. Комплекс асан для гибкости позвоночника, для развития и укрепления мышц спины и поясницы.

3. Комплекс асан для растяжки ног.

4. Комплекс асан для снятия зажимов и расслабления мышц.

Раздел 6. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ

Теория: опрос по анатомии и биомеханике.

Практика: контрольное занятие .

Учебный план 4 год обучения.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводный занятие (сентябрь, январь)	2	1	1	Опрос
2	Акробатика. ОФП. (сентябрь - июнь)	12	3	9	Опрос, тест, контрольный урок, открытый урок
3	Развитие данных: (сентябрь - июнь)	30	2	28	Опрос, тест, контрольный урок
4	Растяжка у станка (сентябрь - июнь)	16	2	14	Контрольный урок
5	Изучение элементов йоги (сентябрь - июнь)	14	2	12	Опрос, тематический урок.
6	Итоговое занятие (май)	2	1	1	Открытый урок
ИТОГО:		76	14	62	

Содержание учебного плана.

Раздел 1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения и безопасности на уроке. Внешний вид учащегося.

Раздел 2. АКРОБАТИКА. ОФП.

Теория:

Техника выполнения акробатических упражнений. Проучивание акробатических элементов с учетом физических особенностей воспитанников. Техника выполнения сложно-координационных акробатических комбинаций, прыжков и упражнений с вращениями.

Техника выполнения поддержек от простых к сложным. Изучение способов переходов, заходов и сходов в подержках.

Практика:

Разучивание подготовительных упражнений, подводящих к изучению элементов акробатики: наклоны корпуса, махи ног вперед, в стороны, назад. Упражнения на гибкость: мостик на коленях, с опорой на стену, ходьба на мосту, мост на локтях, с пола, стоя со страховкой на возвышение. Стойка на голове у стены, с поддержкой партнера. Стойка на руках у стены, с поддержкой партнера, ходьба в стойке. Колесо, перекидка на две ноги (стойка-мост). Страховка и поддержка друг друга. Выполнение элементов как индивидуально, так и группами (синхронно). Сложно-координационные акробатические комбинации. Повороты, прыжки с поворотом и связки с поворотом. Поддержки, работа в парах, группах. Упражнения на доверие. Изучение различных поддержек, а так же заходов и сходов. Страховка при выполнении поддержек.

Упражнения на повышение общей физической формы учащихся, на развитие силы, выносливости: упражнения на пресс, мышцы спины.

Раздел 3. РАЗВИТИЕ ДАННЫХ

Теория:

Основы безопасного выполнения элементов и упражнений на развитие силы выносливости и растяжки.

Практика:

1. Развитие стопы.

2. Развитие выворотности.

3. Растяжка: развитие шага.

4. Развитие гибкости и растяжка плечевого пояса: комплекс упражнений в динамике и в статичных позах.

5. Развитие гибкости позвоночника.

6. Растяжка: продольный шпагат.

7. Растяжка: поперечный шпагат.

Раздел 4. РАСТЯЖКА У СТАНКА

Теория:

Комплекс проводится в качестве заминки в конце занятия: разогретые после активной физической нагрузки мышцы легче тянутся, кроме того растяжка в конце занятия позволяет восстановить дыхание и расслабиться, настраивая тело на отдых.

Практика:

Комплекс упражнений у станка, направленных на выработку высоты шага (растяжки). Упражнения рассчитаны на растяжку всех мышц, развитие выворотности и силы.

Раздел 5. ИЗУЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ЙОГИ

Теория:

Раздел направлен на формирование правильной осанки и навыка правильного дыхания при выполнении упражнений, развитие концентрации внимания, памяти. Сюда включены комплексы упражнений и позы, способствующие развитию гибкости и подвижности суставов.

Практика:

1. Упражнение на дыхание.
2. Комплекс асан для гибкости позвоночника, для развития и укрепления мышц спины и поясницы.
3. Комплекс асан для растяжки ног.
4. Комплекс асан для снятия зажимов и расслабления мышц.

Раздел 6. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ

Теория: опрос по анатомии и биомеханике.

Практика: контрольное занятие .

Планируемые результаты.

Требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести обучающийся в процессе занятий по программе 1 год обучения

Знать:

- что такое гибкость и её виды (динамическая, пассивная (статичная), специальная, анатомическая, избыточная)
- почему гибкость нужна танцору
- основы анатомии и биомеханики движения в хореографии
- правила безопасной растяжки
- упражнения для развития данных

Уметь:

- применять знания по анатомии движения на практике
- правильно выполнять упражнения по развитию данных и растяжке

Иметь навыки:

- использования комплексов растяжки в саморазвитии.

Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе.

В процессе обучения будут приобретены необходимые общие учебные умения, навыки, которые формируют **основные компетенции**, такие как:

- **информационная:** способность грамотно выполнять действия с информацией;
- **предметная:** способность применять полученные знания на практике;
- **социальная:** способность действовать в социуме с учетом позиций других людей;
- **коммуникативная:** способность вступать в общение с целью быть понятым;
- **общекультурная компетенция;**
- способность к самосовершенствованию.

а также **личностные качества**, такие как:

- ответственность и дисциплинированность;
- общественная активность личности;
- гражданская позиция;
- культура общения и поведения в социуме.

Личностные, метапредметные и предметные результаты, которые приобретут обучающиеся по итогам освоения программы.

Личностными результатами изучения гибкости и развития данных являются:

- развитое хореографическо-эстетическое чувство, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;

- реализация физического потенциала своего тела в процессе коллективной (или индивидуальной) работы;
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей;
- развитие интеллектуальных способностей, приобретение интеллектуальных знаний;

Учащиеся научатся:

- высказывать оценочные суждения о роли растяжки в хореографии и в жизни
- решать творческие задачи
- проявлять творческую инициативу в различных сферах творческой деятельности класса, школы (музыкальные вечера, концерты).

Метапредметными результатами изучения гибкости являются :

- работа с разными источниками информации; стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;
- умение участвовать в танцевальной жизни класса, школы, города и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных задач;

Учащиеся научатся:

- наблюдать за разнообразными явлениями жизни и искусства и оценивать их;
- выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.);
- находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства.

Предметными результатами занятий являются:

- устойчивый интерес к хореографии;
- понимание значения растяжки в танце и танца в жизни человека;
- знание основных закономерностей хореографического искусства, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.

Учащиеся научатся:

- понимать роль хореографии в жизни человека;
- знать своё тело и его особенности;
- применять теоретические знания по анатомии, безопасно и правильно развивать данные своего тела;

-участвовать в концертном исполнении танцевального репертуара группы.

Требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести обучающийся в процессе занятий по программе 2 год обучения

Знать:

- почему гибкость нужна танцору;
- основы анатомии и биомеханики движения в хореографии
- правила безопасной растяжки
- упражнения для развития данных в партере и на станке;

Уметь:

- применять знания по анатомии движения на практике
- правильно выполнять упражнения по развитию данных и растяжке

Иметь навыки:

- использования различных комплексов растяжки в саморазвитии и для

здоровья своего тела.

Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе.

В процессе обучения будут приобретены необходимые общие учебные умения, навыки, которые формируют *основные компетенции*, такие как:

- *информационная*: способность грамотно выполнять действия с информацией;
- *предметная*: способность применять полученные знания на практике;
- *социальная*: способность действовать в социуме с учетом позиций других людей;
- *коммуникативная*: способность вступать в общение с целью быть понятым;
- *общекультурная компетенция*;
- способность к самосовершенствованию.

а также *личностные качества*, такие как:

- ответственность и дисциплинированность;
- общественная активность личности;
- гражданская позиция;
- культура общения и поведения в социуме.

Личностные, метапредметные и предметные результаты, которые приобретут обучающиеся по итогам освоения программы.

Личностными результатами изучения гибкости и развития данных являются:

- развитое хореографическо-эстетическое чувство;
- реализация физического потенциала своего тела в процессе коллективной (или индивидуальной) работы;
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей;
- развитие интеллектуальных способностей, приобретение интеллектуальных знаний;

Учащиеся научатся:

- высказывать оценочные суждения о роли растяжки в хореографии и в жизни
- решать творческие задачи
- проявлять творческую инициативу в различных сферах творческой деятельности класса, школы (музыкальные вечера, концерты).

Метапредметными результатами изучения гибкости являются :

- работа с разными источниками информации; стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;
- умение участвовать в танцевальной жизни класса, школы, города и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных задач;

Учащиеся научатся:

- наблюдать за разнообразными явлениями жизни и искусства и оценивать их;
- выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.);
- находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства.

Предметными результатами занятий являются:

- устойчивый интерес к хореографии;
- понимание значения растяжки в танце и танца в жизни человека;
- знание основных закономерностей хореографического искусства, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.

Учащиеся научатся:

- понимать роль хореографии в жизни человека;
- знать своё тело и его особенности;
- применять теоретические знания по анатомии, безопасно и правильно развивать данные своего тела;
- участвовать в концертном исполнении танцевального репертуара группы.

Требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести обучающийся в процессе занятий по программе 3 год обучения

Знать:

- почему гибкость нужна танцору
- основы анатомии и биомеханики движения в хореографии
- правила безопасной растяжки
- упражнения для развития данных в партере, на станке и середине класса;
- асаны йоги для растяжки

Уметь:

- применять знания по анатомии движения на практике
- правильно выполнять упражнения по развитию данных и растяжке

Иметь навыки:

- использования йоги и различных комплексов растяжки в саморазвитии.

Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе.

В процессе обучения будут приобретены необходимые общие учебные

умения, навыки, которые формируют **основные компетенции**, такие как:

- **информационная:** способность грамотно выполнять действия с информацией;
- **предметная:** способность применять полученные знания на практике;
- **социальная:** способность действовать в социуме с учетом позиций других людей;
- **коммуникативная:** способность вступать в общение с целью быть понятым;
- **общекультурная компетенция;**
- способность к самосовершенствованию.

а также **личностные качества**, такие как:

- общественная активность личности;
- гражданская позиция;
- культура общения и поведения в социуме.

Личностные, метапредметные и предметные результаты, которые приобретут обучающиеся по итогам освоения программы.

Личностными результатами изучения гибкости и развития данных являются:

- развитое хореографическо-эстетическое чувство, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
- реализация физического потенциала своего тела в процессе коллективной (или индивидуальной) работы;
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей;
- развитие интеллектуальных способностей, приобретение интеллектуальных знаний;

Учащиеся научатся:

- высказывать оценочные суждения о роли растяжки в хореографии и в жизни;
- решать творческие задачи;
- проявлять творческую инициативу в различных сферах творческой деятельности класса, школы (музыкальные вечера, концерты).

Метапредметными результатами изучения гибкости являются :

-работа с разными источниками информации; стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;

-умение участвовать в танцевальной жизни класса, школы, города

и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных задач;

Учащиеся научатся:

-наблюдать за разнообразными явлениями жизни и искусства и оценивать их;

-выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.);

- находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства.

Предметными результатами занятий являются:

-устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности;

-понимание значения растяжки в танце и танца в жизни человека;

-знание основных закономерностей хореографического искусства, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.

Учащиеся научатся:

- понимать роль хореографии в жизни человека;

-знать своё тело и его особенности;

-применять теоретические знания по анатомии, безопасно и правильно развивать данных своего тела;

-участвовать в концертном исполнении танцевального репертуара группы.

Требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести обучающийся в процессе занятий по программе 4 год обучения

Знать:

- что такое акробатика;

- знать элементы акробатики и правила их безопасного выполнения;

- почему гибкость нужна танцору

- основы анатомии и биомеханики движения в хореографии;

- правила безопасной растяжки;
- упражнения для развития данных;
- асаны йоги для растяжки.

Уметь:

- применять знания по анатомии движения на практике;
- правильно выполнять упражнения по развитию данных и растяжке;
- страховать партнёра при выполнении акробатических элементов и

поддержках.

Иметь навыки:

- использования йоги и различных комплексов растяжки в саморазвитии.

Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе.

В процессе обучения будут приобретены необходимые общие учебные умения, навыки, которые формируют *основные компетенции*, такие как:

- *информационная*: способность грамотно выполнять действия с информацией;
- *предметная*: способность применять полученные знания на практике;
- *социальная*: способность действовать в социуме с учетом позиций других людей;
- *коммуникативная*: способность вступать в общение с целью быть понятым;
- *общекультурная компетенция*;
- способность к самосовершенствованию.

а также *личностные качества*, такие как:

- общественная активность личности;
- гражданская позиция;
- культура общения и поведения в социуме.

Личностные, метапредметные и предметные результаты,

которые приобретут обучающиеся по итогам освоения программы.

Личностными результатами изучения гибкости и развития данных являются:

- развитое хореографическо-эстетическое чувство, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
- реализация физического потенциала своего тела в процессе коллективной (или индивидуальной) работы;
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей;
- развитие интеллектуальных способностей, приобретение интеллектуальных знаний;

Учащиеся научатся:

- высказывать оценочные суждения о роли растяжки в хореографии и в жизни
- решать творческие задачи
- проявлять творческую инициативу в различных сферах творческой деятельности класса, школы (музыкальные вечера, концерты).

Метапредметными результатами изучения гибкости являются :

- работа с разными источниками информации; стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;
- умение участвовать в танцевальной жизни класса, школы, города и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных задач;

Учащиеся научатся:

- наблюдать за разнообразными явлениями жизни и искусства и оценивать их;
- выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.);
- находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства.

Предметными результатами занятий являются:

- устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности;
- понимание значения растяжки в танце и танца в жизни человека;
- знание основных закономерностей хореографического искусства, умения

и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.

Учащиеся научатся:

- понимать роль хореографии в жизни человека;
- знать своё тело и его особенности;
- применять теоретические знания по анатомии, безопасно и правильно развивать данные своего тела;
- участвовать в концертном исполнении танцевального репертуара группы.

Календарный график:

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	38
2.	Количество учебных дней	76
3.	Количество часов в неделю	2
4.	Количество часов	76
5.	Недель в первом полугодии	18
6.	Недель во втором полугодии	20
7.	Начало занятий	2 сентября
8.	Каникулы	-
9.	Выходные дни	31 декабря – 9 января
10.	Окончание учебного года	31 мая

Условия реализации программы.

Материально – техническое обеспечение программы:

Для успешной реализации программы Центром обеспечены условия необходимые для реализации программы в течение всего периода:

- помещение в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами Сан Пин;

- танцевальный станок;

- зеркальная стена;

- репетиционная форма;

- танцевальная обувь;

- музыкальный центр;

- коврики;

- гимнастические кирпичи

- аудио материалы с фонограммами;

- материалы с записями выступлений творческого объединения;

- видео материалы с записями выступлений известных хореографических коллективов.

альбом с фотографиями выступлений творческого объединения

По мере необходимости планируется усовершенствование материально-технического оснащения.

Информационное обеспечение:

- Вспомогательная литература
- Папка с разработками теоретических материалов по темам программы

- Интернет

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования с хореографическим образованием.

Методическое обеспечение:

№	Название раздела, тема	Материальнотехническое оснащение, дидактические материалы	Формы, методы, приемы обучения, педагогические технологии	Формы, учебные занятия
1	Вводное занятие. Правила безопасности и поведения на уроке хореографии. Внешний вид и распорядок.	Методическое пособие по правилам безопасности в хореографическом классе, правила поведения и безопасности на уроке.	Беседа	Работа в группе
2	Теория растяжки (тема 1-3)	Видео-проигрыватель, дидактический материал по анатомии и биомеханике	Объяснение материала; просмотр видеоматериала; работа со схемами	Фронтальная форма занятия
3	Растяжка (тема 4-10)	Танцевальный класс с зеркалами, коврики или спецпокрытие, гимнастические кирпичи, мат, аудио с фонограммами	Объяснение материала; выполнение упражнений; практические занятия.	Фронтальная форма занятия
4	Развитие данных в классическом танце (11-15)	Видео и аудио проигрыватели, класс, коврики.	Объяснение материала; выполнение упражнений.	Фронтальная форма занятия
5	Изучение элементов йоги (16-19)	Танцевальный класс с зеркалами, коврики, аудио с фонограммами, дидактический материал (схемы, асаны)	Объяснение материала; выполнение упражнений; практические занятия	Фронтальная, групповая и индивидуальная форма занятия

6	Итоговое занятие	Танцевальный класс с зеркалами, коврики гимнастические или покрытие, кирпичи, схемы по анатомии, аудио с фонограммами	опрос; выполнение упражнений	Фронтальная форма занятий
---	-------------------------	---	------------------------------	---------------------------

Формы аттестации.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- диагностика, проводимая по окончании каждого занятия, усвоенных детьми умений и навыков, правильности выполнения учебного задания (справился или не справился);
- фото и видео;
- журнал посещаемости;
- выполненная работа.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- открытый урок;
- выступление;
- диагностическая карта;
- соревнования, конкурсы;

Оценочные материалы.

Диагностика

Мониторинг освоения детьми Программы проводится руководителем, 2 раза в год (в середине и в конце учебного года) и определяется с помощью устного опроса, тестирования, наблюдения.

- Контрольный урок.
- Открытый урок.
- Участие в конкурсах и результаты.

В конце каждого учебного года можно проследить динамику усвоения и успеваемости каждого обучающегося.

Таблица 1*Диагностика развития данных*

Критерии оценки	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1.Ритмичность (музыкальность)			
2. Осанка			
3. Выворточность			
4.Танцевальный шаг			
5.Гибкость			
6.Подвижность нервных процессов			
7.Техничность (координация, ловкость движений)			
8.Внимание и память			

Форма обучения: очная

Список литературы

1. Уинн Кэпит, Лоуренс М. Элсон, Анатомия человека. Атлас-раскраска. — Москва : Эксмо, 2015
2. Нагайцева Л.Г. Балетная гимнастика. Учебное пособие для преподавателей хореографических отделений детских школ искусств. - Краснодар: КГТО "Премьера", 2004
3. Джозеф С. Хавилер, Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. - Издательство «Новое слово» 2004
4. <https://r-dance.club/yoga-exercises-in-dance/>
5. <https://ped-kopilka.ru/blogs/blog52730/metody-vozdjeistvija-sistemy-iogi-na-horeograficheskoe-iskustvo-zanjatie-dlja-detei-10-14-let.html>