Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Центр детей и молодежи

Принята на заседании
педагогического совета МАУДО ЦДМ
Протокол № 7 от 15.08.2025 г.

Утверждаю:
Директор МАУДО ЦДМ
С.Б. Еремеев
Приказ № 63-д от 19.08.2025 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008417B144F86F7460C0D3D6304F76C2F1
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ
Действителен: с 13.01.2025 до 08.04.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности

«Школа гибкости»

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

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

МО Карпинск
2025 г.

«Комплекс основных характеристик программы».

Пояснительная записка.

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

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
4. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).
7. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
8. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
9. Устав МАУДО ЦДМ (с изменениями), утвержденным Постановлением Администрации муниципального округа Карпинск от 14.11.2017 г. № 1644 (с изм. от 24.08.2021 г. № 1049, от 13.03.2024 г. № 329, от 20.05.2024 г. № 709, от 10.12.2024 г. № 1930).

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 гимнастики;

Отличительные особенности программы «Школа гибкости»:

Программа «Школа гибкости» имеет художественную направленность, 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: обучающиеся 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: происходят существенные изменения двигательной функции. По многим параметрам она достигает очень высокого уровня, поэтому создаются наиболее благоприятные предпосылки для обучения и развития физических качеств.

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.

Количество обучающихся в группе от 12 до 20 человек (количество детей может варьироваться от возраста детей и условий места проведения занятий.)

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.

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.

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»:

Развитие природных физических данных обучающихся, формирование у них основных двигательных качеств и навыков, необходимых для дальнейшего занятия хореографическим искусством.

Задачи программы:

Обучающие:

– обучать навыкам эффективного и безопасного использования упражнений на развитие гибкости и чувствовать своё тело;

– обучать основам физиологии человека, особенностям строения и как они влияют на развитие физических данных;

– обучать 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 обучающегося, 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:

- воспитывать культуру личности обучающегося средствами хореографического искусства;

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

- воспитывать 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, прогиба 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 обучающиеся 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. Обучающиеся 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 занятия 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 обучающиеся 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 обучающиеся 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	Растяжка у станка (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**	**10**	**66**	

Содержание учебного плана.

Раздел 1. *ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ*

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

Раздел 2: 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 3*. 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 4*. 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 5. *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**	**11**	**65**	

Содержание учебного плана.

Раздел 1.*ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ*

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

Раздел 2. *АКРОБАТИКА. ОФП.*

Теория:

Техника выполнения акробатических упражнений. Проучивание акробатических элементов с учетом физических особенностей обучающихся. 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 поддержках.

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 обучающихся, 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 обучающихся 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;

Обучающиеся 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;

Обучающиеся 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.

Обучающиеся 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 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 обучающихся 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;

Обучающиеся 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;

Обучающиеся 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.

Обучающиеся 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 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 обучающихся в результате занятий по программе.

В процессе обучения будут приобретены необходимые общие 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;

Обучающиеся 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 группы, ЦДМ, города и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных задач;

Обучающиеся 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.

Обучающиеся 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 обучающихся в результате занятий по программе.

В процессе обучения будут приобретены необходимые общие 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;

Обучающиеся научатся:

- высказывать оценочные суждения о роли растяжки в хореографии и в жизни

- решать творческие задачи

- проявлять творческую инициативу в различных сферах творческой деятельности Группы, ЦДМ (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 группы, Центра, города и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных задач;

Обучающиеся 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.

Обучающиеся 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.

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	17
6.	Недель во втором полугодии	21
7.	Начало занятий	1 сентября
8.	Каникулы	-
9.	Выходные дни	31 декабря – 11 января
10.	Окончание учебного года	30 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	Материально-техническое оснащение, дидактические материалы	Формы, методы, приемы обучения, педагогические технологии	Формы, учебные занятия
	Вводное занятие. Правила безопасности	Методическое пособие по правилам безопасности в		

1	и поведения на уроке хореографии. Внешний вид и распорядок.	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 проигыватели, 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/контроля и оценочные материалы

1. Цели и виды контроля

Контроль в рамках программы «Школа гибкости» направлен на оценку динамики развития физических данных, усвоения теоретических знаний, а также формирования личностных и метапредметных компетенций обучающихся. Диагностика проводится систематически и включает следующие виды:

Входной контроль (сентябрь): Определение стартового уровня физических данных, теоретической подготовленности и мотивации обучающегося.

Текущий контроль (в течение года): Оценка качества освоения учебного материала по темам, корректировка методов обучения.

Промежуточный контроль (декабрь-январь): Определение успешности освоения программы на определённом этапе (полугодие).

Итоговый контроль (май): Комплексная оценка результатов освоения программы за учебный год, установление соответствия достижений планируемым результатам.

2. Фонд оценочных средств и диагностический инструментарий

2.1. Диагностическая карта физического развития обучающегося

Карта заполняется педагогом дважды в год (входная и итоговая диагностика) на основе наблюдения и практических испытаний.

№ п/п	Критерий оценки (объект диагностики)	Метод/форма диагностики	Показатели / Уровни сформированности
1.	Гибкость позвоночника (прогиб назад)	Практическое испытание: • «Мост» из положения лёжа. • Наклон назад в положении стоя (с поддержкой педагога).	Высокий (5 баллов): «Мост» с прямыми руками и ногами, хорошая амплитуда. Свободный прогиб в спине. Средний (3-4 балла): «Мост» согнув руки или ноги. Прогиб в спине заметен, но ограничен. Низкий (1-2 балла): «Мост» выполняется с сильной помощью или не выполняется. Напряжённая спина.
2.	Подвижность тазобедренных суставов (шпагаты)	Практическое испытание: • Продольный шпагат (правой/левой). • Поперечный шпагат.	Высокий: Шпагат выполнен у пола, бёдра и колени направлены вниз (выворотно). Средний: Шпагат выполнен не до пола (остается 5-15 см), небольшой разворот бёдер. Низкий: Значительное расстояние до пола (>15 см), бёдра развёрнуты вперёд.
3.	Выворотность	Практическое испытание: • Положение «лягушка» лёжа на животе. • Отведение ноги в сторону у станка (passé).	Высокий: В «лягушке» бёдра и колени касаются пола, образуя прямую линию. Чёткое отведение ноги из выворотного положения. Средний: В «лягушке» небольшой зазор между бёдрами и полом. Отведение ноги с неполной выворотностью. Низкий: Выворотность минимальна,

			положение не соответствует критериям.
4.	Высота танцевального шага (растяжка ног)	Практическое испытание: • Максимальное отведение ноги вперёд, в сторону, назад у станка (с правильной постановой корпуса).	Высокий: Шаг выше 90 градусов при сохранении правильной осанки и вытянутости. Средний: Шаг на уровне 90 градусов, небольшие компенсации в корпусе. Низкий: Шаг ниже 90 градусов, корпус заваливается.
5.	Гибкость плечевого пояса	Практическое испытание: • Соединение рук в «замок» за спиной (сверху/снизу). • Амплитуда махов и кругов руками.	Высокий: Пальцы рук смыкаются в «замке» без усилий. Большая амплитуда движений. Средний: Пальцы касаются. Амплитуда движений достаточная. Низкий: Руки не соединяются, амплитуда движений ограничена.
6.	Состояние стопы (подъём, гибкость)	Наблюдение, практическое испытание: • Вытягивание стопы в положении сидя и стоя. • Перекаты с носка на пятку.	Высокий: Стопа имеет выраженный подъём, хорошо вытягивается и сокращается. Средний: Подъём средний, стопа работает, но без полной амплитуды. Низкий: Стопа «зажата», подъём слабый или отсутствует.
7.	Знание основ анатомии и безопасности	Устный опрос / Тест (5-10 вопросов): • Названия основных групп мышц и суставов. • Правила разминки и заминки. • Принципы безопасной растяжки.	Высокий: Полные, точные ответы. Приводит примеры. Средний: Отвечает на большинство вопросов с незначительными ошибками. Низкий: Знания отрывочны, не может сформулировать правила безопасности.
8.	Координация и качество движения	Наблюдение за выполнением комплекса партерной гимнастики или связки.	Высокий: Движения точные, осознанные, ритмичные. Сохраняет вытянутость и контроль. Средний: Движения в целом правильные, но есть небольшие ошибки в координации или качестве. Низкий: Движения нескоординированы, «размазаны», отсутствует контроль.
9.	Мотивация и дисциплина	Наблюдение, анкетирование: • Регулярность посещений. • Внимание на занятии. • Желание совершенствоваться.	Высокий: Активен, задаёт вопросы, стремится к правильному выполнению. Средний: Занимается добросовестно, но без выраженной инициативы. Низкий: Пассивен, легко отвлекается, нуждается в постоянном контроле.
Итоговый уровень			Расчёт среднего балла по всем критериям. Высокий: 4.5 - 5 баллов. Средний: 3 - 4.4 балла. Низкий: Ниже 3 баллов.

2.2. Карта личностных и метапредметных результатов (для портфолио)

Оценивается через наблюдение, беседы, анализ участия в мероприятиях.

Группа результатов	Критерии оценки	Инструмент оценки	Проявление (пример)
Личностные	• Ответственность и дисциплинированность. • Умение преодолевать трудности. • Самооценка и уверенность.	Наблюдение, анализ рефлексивных анкет, беседа.	Ребёнок самостоятельно готовится к занятию, спокойно воспринимает неудачи в растяжке («сегодня не получилось, буду работать»), высказывает адекватную оценку своим успехам.
Метапредметные	• Способность к самоорганизации и самостоятельной отработке. • Умение работать в группе, взаимопомощь. • Способность воспринимать и применять инструкции.	Наблюдение на занятии, выполнение домашних заданий (видеоотчёты), работа в парах на страховке.	Помогает партнёру правильно выполнить упражнение, может самостоятельно повторить разученный комплекс дома, точно следует указаниям педагога по коррекции положения тела.
Предметные (теоретические)	• Понимание связи анатомии и практики. • Умение объяснить цель упражнения.	Защита мини-проекта/презентации, тестирование, викторина.	Может объяснить, для каких мышц предназначено упражнение «лягушка» и как его безопасно выполнять.

3. Формы проведения контроля и аттестации

Открытый урок/Мастер-класс: Публичная демонстрация навыков для родителей и педагогов. Оценивается техника, согласованность, артистичность исполнения комплексов.

Контрольный урок: Закрытое занятие, на котором обучающиеся выполняют стандартизированный набор упражнений (нормативы) по всем разделам.

Творческий показ: Для старших групп – создание и демонстрация авторского комплекса упражнений на развитие определённого качества (гибкости спины, выворотности) с объяснением его анатомического смысла.

Портфолио обучающегося: Включает диагностические карты, фотографии прогресса в шпагатах/мостиках, грамоты с конкурсов (если выступления включали акробатику), сертификаты об участии в мастер-классах, рефлексивные эссе «Мой путь к гибкости».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

I. Литература для педагога

1. Барышникова, Т. К. Азбука хореографии / Т. К. Барышникова. — Москва: Айрис-пресс: Рольф, 2000. — 272 с.: ил.
2. Белая, Н. А. Руководство по профилактике травматизма и оказанию первой помощи в хореографических коллективах: методическое пособие / Н. А. Белая. — Москва: [б. и.], 2012. — 88 с.
3. Ваганова, А. Я. Основы классического танца / А. Я. Ваганова. — 9-е изд. — Санкт-Петербург: Лань: Планета музыки, 2017. — 192 с.
4. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015.
5. Нагайцева, Л. Г. Балетная гимнастика: учебное пособие для преподавателей хореографических отделений детских школ искусств / Л. Г. Нагайцева. — Краснодар: КГТО "Премьера", 2004. — 128 с.
6. Тарасов, Н. И. Классический танец. Школа мужского исполнительства / Н. И. Тарасов. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань: Планета музыки, 2011. — 512 с.
7. Хавилер, Джозеф С. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки / Джозеф С. Хавилер; пер. с англ. — Москва: Новое слово, 2004. — 256 с.
8. Школьников, Л. В. Танцевальная хореография для детей и подростков / Л. В. Школьников, И. В. Медведева. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2018. — 220 с.

II. Литература для обучающихся

1. Григорович, Ю. Н. Волшебный мир танца: книга для учащихся / Ю. Н. Григорович. — Москва: Просвещение, 2015. — 144 с.: ил.
2. Детская энциклопедия балета / авт.-сост. А. А. Майкапар. — Москва: Росмэн, 2017. — 80 с.: цв. ил.
3. Элсон, Лоуренс М. Анатомия человека. Атлас-раскраска / Л. Элсон, К. Уинн; пер. с англ. И. Андреевой. — Москва: Эксмо, 2015. — 320 с.: ил.
4. Я учусь делать шпагат! Практическое руководство для детей и подростков / сост. О. В. Зубкова. — Санкт-Петербург: Питер, 2022. — 48 с.: ил.
5. Журнал «Балет». — 2020-2024 гг.
6. Детский портал о танцах «Терпсихора» : [истории, биографии, упражнения] — URL: https://terpsichora-dance.ru/for-children (дата обращения: 09.12.2025).

III. Литература для родителей

1. Васильева, М. И. Здоровье и пластика ребёнка: роль растяжки в физическом развитии / М. И. Васильева. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2021. — 190 с.
2. Как поддержать юного танцора: психологические и физические аспекты: памятка для родителей / сост. МАУДО ДООЦ. — Карпинск, 2024. — 10 с.

IV. Интернет-ресурсы

1. Гончарова, А. С. Йога в хореографии: гармония тела и духа для юных танцоров: [Электронный ресурс] // Хореографическая студия R-Dance. — URL: https://r-dance.club/yoga-exercises-in-dance/
2. Безопасность на занятиях хореографией: что должны знать родители? // Сайт «Танцуй с радостью»: электронный журнал. — URL: https://dance-with-joy.ru/articles/safety