

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 46**  
с углубленным изучением английского языка  
Приморского района Санкт-Петербурга  
197183, г. Санкт-Петербург, ул. Савушкина, д. 61, литер А  
[sekr.sch46@obr.gov.spb.ru](mailto:sekr.sch46@obr.gov.spb.ru)

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
ГБОУ школа № 46  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
(Протокол от 05.11.2024 № 8 )

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказ № 16 от 24.01.2025  
Директор ГБОУ школа №46  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ / М.Н. Эйдемиллер /

## **«Танец и растяжка»**

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Срок освоения: 6 дней  
Возраст обучающихся: 9-12 лет

**Разработчик:**  
Старшова Надежда Владиславовна  
педагог дополнительного образования

## **Пояснительная записка.**

Данная программа разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, Уставом образовательного учреждения, а также локальными актами учреждения.

### **1. Основные характеристики программы**

**1.1. Направленность ДОП:** художественная.

**1.2. Актуальность реализации ДОП:** Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования детей, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей, к реализации творческого потенциала воспитанников, самопознанию, самовыражению, привлечению наибольшего количества детей к художественному творчеству.

Образование в области хореографии ориентировано на знания танцевальных дисциплин и междисциплинарных подходов, обуславливающих достаточную физическую подготовку, свободное владение своим телом и как следствие - творчество и фантазию обучающихся. Занятия танцами не только учат понимать и создавать прекрасное, но и развивают образное мышление, фантазию, дают гармоничное пластическое развитие.

Чтобы стать артистом, который способен вести разговор на языке танца, жеста, нужно обладать особыми природными данными. В условиях общеобразовательной школы, не представляется возможным, работать только с детьми одаренными от природы. На обучение по данной программе принимаются все желающие обучаться танцу и задача педагога развить интерес к танцу, через постоянное, непрерывное развитие танцевальных данных у воспитанников.

Растяжка – это система работы с мышцами суставами и связками тела. Растяжка очень важна для танцора, так как она во многом определяет наши движения, учит натянутости ног, корпуса, красоте линий тела, развивает танцевальный шаг, эластичность и силу мышц, подвижность суставов, снижает риск травм, повышает амплитуду движения и выразительность тела. Показателем хорошей растяжки является не только шпагат. Хорошо растянутый танцовщик должен обладать эластичными и сильными мышцами во всем теле.

Целенаправленное воспитание пластической культуры ребенка заключается в воспитании его тела, потому что движения в танце – это функционально обоснованная работа мускулатуры, формирование которой подчинено и определяется физическим канонам танца.

**1.3. Адресат ДОП:** на обучение принимаются обучающиеся (мальчики и девочки) 9-12 лет, проявляющих интерес к творческой деятельности, пластике, танцевальному совершенствованию. Наличие определенной физической и практической подготовки по направлению программы не является обязательной.

**1.4. Уровень освоения ДОП:** общекультурный.

**1.5. Объем и срок освоения ДОП:** учебных часов 12 (6 дней).

**1.6. Отличительные особенности (при наличии) ДОП:** совмещение нескольких танцевальных направлений, внедрение растяжки в практику танца, поиск путей повышения эластичности мышечной ткани, укрепление мышечно-связочного аппарата ног, рук, туловища, позволяющие осуществить комплексную хореографическую подготовку обучающихся.

При регулярных занятиях растяжкой улучшается общее состояние суставов, движения становятся более координированными, плавными, появляются ловкость и пластика. Комплекс не требует особой физической и профессиональной подготовки танцора, что делает эту систему доступной для изучения в любом возрасте.

Движение и музыка формируют эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействует на двигательный аппарат, развивает слуховую, зрительную моторную (или мышечную) память. Балетная растяжка это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности. Данные упражнения применяются как отдельный вид хореографии, так и в тренингах всех направлений.

#### **1.7. Цель и задачи ДОП:**

**Цель:** Развитие максимальной гибкости, пластики и растяжки тела в исполнении танцевальных движений и образов.

##### **Задачи:**

##### Обучающие:

- сформировать знание о понятии стопы, гибкости, растяжки, принципов правильности исполнения танцевальных элементов;
- сформировать понятие о развитии эластичности мышц и связок;
- сформировать знания о правильности исполнения упражнений на растяжку;
- сформировать музыкально-ритмические навыки, координацию движений.

##### Развивающие:

- развить творческие способности, двигательные функции;
- развивать эластичность мышц и связок, придающие движениям пластичность, грацию и амплитуду.
- развивать грациозность и привлекательность движения в танцевальных комбинациях;
- развивать координацию и равновесие тела, научить управлять телом как инструментом;
- развивать пластическую и эмоциональную экспрессивность движений;
- развить эстетический и художественный вкус.

##### Воспитательные:

- воспитать выносливость, дисциплинированность,
- воспитать уважение к танцевальному этикету;
- воспитать потребность к самовыражению, креативность в выполнении творческих заданий;

- воспитать способность адаптации учащихся в коллективе;
- воспитать у личности потребности приобщения к искусству и творчеству.

### **1.8. Планируемые результаты освоения ДОП:**

Реализация концептуальных идей развития дополнительного образования детей предполагает достижение каждым учащимся личностных, предметных и метапредметных результатов ДОП.

#### **Предметные результаты:**

Учащиеся

- формируют знания о понятии стопы, гибкости, растяжки, принципах правильности исполнения танцевальных элементов;
- формируют понятие о развитии эластичности мышц и связок;
- знают как правильно исполнять упражнения на растяжку;
- формируют музыкально-ритмические навыки, координацию движений.

#### **Метапредметные:**

- развивают творческие способности, двигательные функции;
- развивают эластичность мышц и связок, придающие движениям пластичность, грацию и амплитуду.
- развивают грациозность и привлекательность движения в танцевальных комбинациях;
- развивают координацию и равновесие тела, учатся управлять телом как инструментом;
- развивают пластическую и эмоциональную экспрессивность движений;
- развивают эстетический и художественный вкус.

#### **Личностные:**

- повышают выносливость, дисциплинированность,
- проявляют уважение к танцевальному этикету;
- проявляют потребность к самовыражению, креативность в выполнении творческих заданий;
- проявляют способность адаптации учащихся в коллективе;
- проявляют устойчивую потребность приобщения к искусству и творчеству.

**1.9. Организационно-педагогические условия реализации ДОП:** программа является краткосрочной.

**1.9.1. Язык реализации ДОП:** в соответствии с Уставом ГБОУ школа № 46 Приморского района Санкт-Петербурга программа реализуется на основе государственного языка – русского.

**1.9.2. Форма обучения ДОП:** очная.

**1.9.3. Особенности реализации ДОП:** возможность реализации программы в каникулярное время.

**1.9.4. Условия набора и формирования групп ДОП:**

**Условия набора в коллектив:** принимаются все желающие годные по состоянию здоровья, не имеющие противопоказаний медицинских учреждений к занятиям, связанным с повышенной физической нагрузкой. Вступительные испытания на конкурсной основе не проводятся.

**Условия формирования групп:** списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы : не менее 15 человек.

**1.9.5. Формы организации и проведения занятий:** занятия в объединениях проводится всем составом объединения.

**Формы проведения занятий:**

Традиционные – беседа, наблюдение, практические занятия.

Нетрадиционные - занятие - игра.

**Формы организации деятельности учащихся:**

Фронтальная - организация деятельности, при которой все обучающиеся одновременно выполняют одинаковую, общую для всех работу;

Групповая:

– в малых группах: организация деятельности обучающихся для решения конкретных учебных задач, объединенных одной учебной целью;

– парная: организация деятельности двух обучающихся для выполнения совместной работы;

– дифференцированно - групповая: организация деятельности обучающихся с различными учебными возможностями;

– индивидуально - групповая: организация деятельности обучающихся, предусматривающая распределение работы между участниками группы, каждый член которой выполняет часть общей задачи.

**1.10. Материально-техническое оснащение ДОП:**

Для занятий по данной программе необходимо:

- просторный зал с хорошей вентиляцией и освещением,
- балетный пол,
- наличие зеркал,
- аудио аппаратура,
- компьютер,
- фонотека.

**1.11. Кадровое обеспечение ДОП:** педагог дополнительного образования, обладающий квалификацией, умениями, знаниями, определенными Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н).

## 2. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Входной (входная диагностика)
2.	Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.	2	0,5	1,5	Текущий (беседа, наблюдение, устный опрос, решение проблемных задач).
3.	Упражнения на развитие выворотности и танцевального шага.	3	0,5	2,5	Текущий (беседа, наблюдение, устный опрос, решение проблемных задач).
4.	Упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе.	2	0,5	1,5	Текущий (беседа, наблюдение, устный опрос, решение проблемных задач).
5.	Упражнения для развития гибкости в спине и подвижности позвоночника.	2	0,5	1,5	Текущий (беседа, наблюдение, устный опрос, решение проблемных задач).
6.	Итоговое занятие	2	0	2	Итоговый (открытый урок, отчет по результатам итоговой диагностики)
7.	<b>Итого:</b>	<b>12</b>	<b>2,5</b>	<b>9,5</b>	

### Формы контроля

Входной: входная диагностика.

Текущий: беседа, наблюдение, устный опрос, решение проблемных задач.

Итоговый: открытый урок, итоговая диагностика.

### Формы предъявления результата

Результаты могут быть представлены в форме отчета по результатам итоговой диагностики.

### 3.Календарный учебный график.

УТВЕРЖДЕН  
Приказом № 16 от 24.01.2025 г.  
Директор ГБОУ школа № 46  
Приморского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ /М.Н. Эйдемиллер/

#### Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «Танец и растяжка»

на 2025 календарный год

Педагог: Старшова Надежда Владиславовна

Срок освоения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во уч. недель	Кол-во уч. дней	Кол-во часов	Кол-во часов в неделю	Режим занятий
1.5 месяца			6	6	12	2	1 раз в неделю по 2 часа, 1 академический час 30 минут

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 46**  
с углубленным изучением английского языка  
Приморского района Санкт-Петербурга  
197183, г. Санкт-Петербург, ул. Савушкина, д. 61, литер А  
[sekr.sch46@obr.gov.spb.ru](mailto:sekr.sch46@obr.gov.spb.ru)

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
ГБОУ школа № 46  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
(Протокол 05.11.2024 №8 )

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказ № 16 от 24.01.2025  
Директор ГБОУ школа №46  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ / М.Н. Эйдемиллер /

## **«Танец и растяжка»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

Срок освоения: 6 дней  
Возраст обучающихся: 9 - 12 лет

**Разработчик:**  
Старшова Надежда Владиславовна  
педагог дополнительного образования

**2025**

## **Особенности организации образовательного процесса.**

Программа «Танец и растяжка» включает несколько основных разделов:

1. Вводное занятие.
2. Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.
3. Упражнения на развитие выворотности и танцевального шага.
4. Упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе.
5. Упражнения для развития гибкости в спине и подвижности позвоночника
6. Итоговое занятие.

Программа составлена по принципу последовательного практического изучения различных (тем) занятий. Каждое занятие является комплексным уроком, включающим упражнения на развитие выносливости, координации движений, силы и гибкости или упражнения, направленные на коррекцию осанки и состояния позвоночника.

Занятия проводятся в форме практических занятий, проводимых преподавателем под музыку, что позволяет, менять темп упражнения по необходимости. Занятия проходят в игровой форме.

Нагрузка не должна быть слишком большой, чтобы не травмировать мышцы и суставы, но от занятия к занятию ее следует увеличивать.

Для того чтобы в короткий срок добиться желаемой растяжки, придерживаемся некоторых принципов: в упражнениях необходимо чередовать расслабление и напряжение мышц, частые переходы из одного положения в другое - это позволит добиться хорошей подвижности в суставах. Для достижения наилучшего результата каждую растяжку следует заканчивать *grand battement* и *adagio*.

### **Задачи:**

#### Обучающие:

- сформировать знание о понятии стопы, гибкости, растяжки, принципов правильности исполнения танцевальных элементов;
- сформировать понятие о развитии эластичности мышц и связок;
- сформировать знания о правильности исполнения упражнений на растяжку;
- сформировать музыкально-ритмические навыки, координацию движений.

#### Развивающие:

- развить творческие способности, двигательные функции;
- развивать эластичность мышц и связок, придающие движениям пластичность, грацию и амплитуду.
- развивать грациозность и привлекательность движения в танцевальных комбинациях;
- развивать координацию и равновесие тела, научить управлять телом как инструментом;

- развивать пластическую и эмоциональную экспрессивность движений;
- развить эстетический и художественный вкус.

#### Воспитательные:

- воспитать выносливость, дисциплинированность,
- воспитать уважение к танцевальному этикету;
- воспитать потребность к самовыражению, креативность в выполнении творческих заданий;
- воспитать способность адаптации учащихся в коллективе;
- воспитать у личности потребности приобщения к искусству и творчеству.

### Содержание программы

**1. Вводное занятие (Инструктаж по ТБ и ПДД).** Теоретическая часть – 0,5 часа.  
Практическая часть – 0,5 часа.

**Теория:** Знакомство с деятельностью, объяснение целей и задач, правил безопасного поведения в учреждении. Входная диагностика (тест - задание).

**Практическая часть:** Игры на знакомство.

**Формы организации деятельности учащихся:** фронтальная.

**Форма контроля:** входной (входная диагностика см. Приложение 1).

**2. Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.** Теоретическая часть – 0,5 часа. Практическая часть – 1,5 часа.

**Теория:** Объяснение правильности исполнения растяжки на стопу.

Стопа является опорой тела человека и выполняет рессорные функции и функции регулятора равновесия, способствует отталкиванию при прыжке. А в классическом танце играет еще и не малую эстетическую роль, создавая своим вытянутым подъемом в сочетании с натянутой ногой законченную линию в рисунке танца.

Подъем стопы – это изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема зависит от строения стопы и эластичности ее связок. Различают 3 формы подъема: высокий подъем, средний и маленький. Но, даже имея от природы маленький плоский подъем, с помощью определенных упражнений можно придать ему правильную красивую форму и выработать силу стопы.

**Практическая часть:** Перед каждым блоком растяжки делаем разминку - разогрев .

**1.** Бег по кругу , бег с подъемом коленей, бег с откидыванием ноги от бедра назад.

**2.** Наклоны вперед, с вытягиванием мышц спины, наклоны в пол с удержанием ладоней на полу, приседание-вставание с удержанием ладоней на полу, раскачивание вперед назад с удержанием ладоней на полу.

**3.** Разминка для стоп сидя на полу( вытягивание и приведение в сокращенное положение стоп, верчение стопой, укладывание мизинца па пол(стопа в положении 1-ой позиции).

**4.** Упражнения на наклоны в положении сидя на полу: «книжечка», «звездочка», «складка» на воздух, простые наклоны с вытягивание мышц спины). Махи ногами вперед, в стороны.

**5.** Упражнения в положении лежа на животе. Прокачка спины в быстром темпе, перегибы спины в кольцо, «корзинка» с откидыванием корпуса назад.

**6.** Упражнения сидя на полу в растяжке: «паучок», «неваляшка».

Исполнение движений на растяжку.

### **Растяжка на подъем.**

Исходное положение: сесть на колени, пятки вместе, спина ровная, руки опущены вниз.

Музыкальный размер 4/4.

#### **1 такт.**

Поднимаем колени, перекатываясь на подъемы. Руки упираются в пол ладонями около бедер, спину постараться держать прямо.

#### **2 такт.**

Фиксируем данное положение. Растягиваем подъем.

#### **3 такт.**

Передвигаем ладони назад, за стопы. Колени прижать к груди. Опора на пальцы. Разрабатывается подвижность пальцев на стопе.

#### **4 такт.**

Садимся на пол. Пальцы остаются загнутыми в пол.

#### **5 такт.**

Вытягиваем колени. Пальцы ног скользят вперед, как можно дальше, касаясь пола.

#### **6 такт.**

Фиксируем данное положение. Сохраняя натянутость колен и подъемов, пальцы ног стремятся в пол.

#### **7 такт.**

Сгибая ноги, прижать колени к груди. Подъемы остаются натянутыми, пальцы ног загнуты в пол.

#### **8 такт.**

Передвигаем ладони по полу вперед. Через загнутые пальцы, переходим на подъемы. Опускаем колени вниз, принимаем исходное положение. Первые пола касаются подъемы, а потом колени.

Растяжка подъемов очень важна в формировании стоп, поэтому важно проследить за пятками, которые должны быть вместе на протяжении всего упражнения.

### **Работа стопами.**

Исходное положение: сесть на пол. Ноги вперед. Стопы и колени сильно вытянуты. Спина ровная. Руки вытянуты в сторону, кисти на себя.

Музыкальный размер 2/4.

#### **1 такт.**

Сохраняя натянутость колен и подъемов, сильно сокращаем пальцы стоп.

#### **2 такт.**

Сохраняя натянутость колен, сокращаем подъемы на себя. Пальцы ног и подъемы сильно тянутся к себе, растягиваем ахилл и икроножную мышцу.

#### **3 такт.**

Сохраняя натянутость колен и сокращенные подъемы, загибаем пальцы ног, тянемся ими к пяткам.

#### **4 такт.**

Сохраняя положение загнутых пальцев, вытягиваем подъемы.

Натянутость колен и прямая спина сохраняется на протяжении всего упражнения. Вырабатывается сила всей ноги, эластичность связок, сила спины.

### **Упражнения на силу ног и устойчивость.**

Исходное положение: стоя на полу по 6 позиции, руки на талии, спина прямая.

Музыкальный размер 4/4

**1 такт.**

1 и – поднять пятку правой ноги как можно выше, нажать на полу палец, почувствовать натяжение в стопе.

2 и – отталкиваясь пальцами от пола, правая нога сгибается в колене и приходит в положение *passé* колена вперед (акцентируем внимание на том, что мы «толкаем пальцами пол»). Стопа сильно натянута. Опорная нога прямая.

3 и – правая нога опускается на полу палец около левой стопы. Пятка высоко поднята, чувствуем натяжение в стопе.

4 и – опускаем пятку на пол приходим в исходное положение.

**2 такт.**

Все то же самое повторяем с другой ноги.

Упражнение помогает выработать устойчивость, силу стоп, ног. Помогает выработать прыжок.

**Формы организации деятельности учащихся:** групповая.

**Форма контроля:** текущий (наблюдение, устный опрос, решение проблемных задач).

**3. Упражнения на развитие выворотности и танцевального шага.** Теоретическая часть – 0,5 часа. Практическая часть – 2,5 часа.

**Теория:** Объяснение правильности исполнения движений растяжки.

Выворотность ног – это способность развернуть ноги (бедро, голени и стопы) в положение *en dehors*, то есть наружу. Выворотное положение ног во время танца обеспечивает ребенку возможность свободного выполнения движений. Сочетание природной и выработанной на занятиях выворотности ног с легким шагом превращает танец в пленительное зрелище. Выворотность ног позволяет совершенствовать технику.

Выворотность ног зависит от 2 важных факторов: от строения тазобедренного сустава и от связок коленного сустава. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к 12 годам. К этому времени носки стоп у ребенка оказываются повернутыми либо наружу, либо внутрь («косопалец»). Причем иногда при хорошей выворотности в бедрах встречается плохая выворотность в коленном суставе и стопах и, наоборот, при хорошей выворотности в коленном суставе и стопах может быть плохая выворотность в бедрах.

Шаг также создает в танце линии, обеспечивает широту и свободу движений. Амплитуда шага в стороны и вперед зависит от степени выворотности ног и подвижности тазобедренных суставов. Амплитуда шага назад зависит от подвижности позвоночного столба, силы и эластичности задней группы мышц бедра. Амплитуда шага способствует также высоте прыжка.

**Практическая часть:** Разминка.

1. Бег по кругу, бег с подъемом коленей, бег с откидыванием ноги от бедра назад.
  2. Наклоны вперед, с вытягиванием мышц спины, наклоны в пол с удержанием ладоней на полу, приседание-вставание с удержанием ладоней на полу, раскачивание вперед назад с удержанием ладоней на полу.
  3. Разминка для стоп сидя на полу (вытягивание и приведение в сокращенное положение стоп, верчение стопой, укладывание мизинца на пол (стопа в положении 1-ой позиции)).
  4. Упражнения на наклоны в положении сидя на полу: «книжечка», «звездочка», «складка» на воздух, простые наклоны с вытягиванием мышц спины). Махи ногами вперед, в стороны.
  5. Упражнения в положении лежа на животе. Прокачка спины в быстром темпе, перегибы спины в кольцо, «корзинка» с откидыванием корпуса назад.
  6. Упражнения сидя на полу в растяжке: «паучок», «неваляшка».
- Исполнение движений на растяжку.

Исполнение движений на растяжку.

### «Бабочка».

Исходное положение: сесть на пол, опора на руки сзади, стопы на полу, колени прижать к себе.

Музыкальный размер 4/4, музыка веселая, легкая, имитируем полет бабочки.

#### **1 такт.**

1 и – раскрываем колени в стороны, до пола.

2 и – вернуться в исходное положение.

3 и – раскрываем колени в стороны, до пола. (Имитируем полет бабочки, колени это крылья)

4 и – колени тянутся к полу, корпус наклоняется вперед («поймали бабочку»), ладони скользят по полу. Стараемся грудь положить на стопы.

#### **2 такт.**

1 и - 2 и – 3 и – сохраняем принятое положение, расслабляя мышцы, стараемся достать коленями до пола, а грудью до стоп.

4 и – вернуться в исходное положение.

В этом упражнении нужно научить детей расслаблять мышцы в паху, для того чтобы они поняли, что при любой растяжке не нужно напрягаться.

«Бабочка» дает нам выворотность в бедрах, а значит и хорошее plié.

### «Лягушка»

Исходное положение: лежа на животе, ноги согнуты, колени разведены в стороны, стопы соединены вместе, полностью прижаться к полу. Руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол около плеч.

Музыкальный размер 4/4 характер музыки зависит от заданного образа.

#### **1 такт.**

1 и – «лягушка просыпается» вытягиваем локти, поднимаем корпус, прогибаемся назад, голова тянется к бедрам.

2 и – 3 и – 4 и – фиксируем положение, бедра и стопы прижимаем к полу, сильно прогибаем спину.

#### **2 такт.**

1 и – 2 и – 3 и – принимаем исходное положение «лягушка засыпает».

4 и – отдыхаем.

Упражнение помогает развить выворотность в бедрах и коленях, гибкость в спине. Образность мышления, выразительность.

### Упражнения на развитие танцевального шага. «Выпад».

Исходное положение: глубокий выпад на правой ноге. Левая нога отведена назад, подъем натянут. Голень правой ноги должна быть строго перпендикулярна полу. Руки соединены в замок и вытянуты вверх.

Музыкальный размер 1т. 4/4

#### **1 такт.**

1 и – 2 и – сильно вытянуть колено левой ноги, так чтоб оно не касалось пола. Совершить глубокий вдох.

3 и – 4 и – выдыхаем через нос. Тело сохраняет принятое положение. Паховые мышцы расслабляются, бедра опускаются вниз, стремятся к полу.

#### **2 такт.**

1 и – 2 и – продолжаем расслаблять паховые мышцы и опускать бедра вниз, при этом сохраняя напряжение во всех остальных группах мышц.

3 и – 4 и – вернуться в исходное положение. Левое колено опускаем на пол.

Упражнение повторить не менее 8 раз. Затем обязательно проделать с левой ноги. Необходимо проследить, чтоб вес тела был между ног, а правая голень строго перпендикулярна полу. Правильное дыхание поможет исполнению упражнения, так как при выдохе мышцы легче расслабляются. Растяжка происходит за счет расслабления нужных мышц, под весом собственного тела.

### **Упражнение на растяжку нижней поверхности бедра и подколенных связок.**

Объяснение принципа правильности исполнения растяжки в шпагат.

Исходное положение: встать на левое колено, левое бедро перпендикулярно полу. Правая нога вытянута вперед, развернута в выворотное положение. Стопа правой ноги сильно сокращена, мизинец прижат к полу. Спина прямая, руки вдоль корпуса.

Музыкальный размер: 4/4. Характер музыки плавный.

#### **1 такт.**

1 и – 2 и – взмахнуть мягкими руками наверх, выполняем глубокий вдох.

3 и – 4 и – руки опускаются вниз, одновременно корпус, с прогнутой спиной, наклоняется вперед, живот прижать к бедру, спина прямая, бедра ровные, правая нога сохраняет выворотное положение. Выдох через нос.

#### **2 такт.**

1 и – 2 и – 3 и – 4 и – продолжаем растяжку.

#### **3 такт.**

1 и – 2 и – продолжаем растяжку.

3 и – 4 и – с круглой спиной через волну принять исходное положение.

Упражнение повторить не менее 4 раз. Затем обязательно проделать с другой ноги. Необходимо проследить за выворотным положением правой ноги, за тем, чтобы левое бедро оставалось перпендикулярно полу. Часто дети выпускают правое бедро вперед. Это не правильно. Правое бедро должно быть на одном уровне с левым. Чувствуем сильное растяжение нижней поверхности бедра и подколенных связок.

### **«Полу шпагат».**

Исходное положение: полу шпагат на правой ноге. Бедра прижимаются к полу, в ровном положении. Корпус прямой.

Музыкальный размер: 4/4.

#### **1 такт.**

1 и – 2 и – правая рука, круговым движением, через потолок, опускается назад на левое бедро. Корпус разворачивается за рукой в поясничном и грудном отделе. Происходит скручивание.

3 и – 4 и – правая рука скользит по левой ноге к пятке.

#### **2 такт.**

1 и – 2 и – 3 и – 4 и – сохраняем принятое положение. Чувствуем сильное натяжение в бедрах и спине.

#### **3 такт.**

1 и – 2 и – правая рука, круговым движением, через потолок приходит вперед, одновременно корпус с прогнутой спиной ложится вперед на правое бедро.

3 и – 4 и – левая нога, сохраняя сильную вытянутость, пытается оторваться от пола. Бедра прижаты к полу. Чувствуем сильное напряжение задней поверхности бедра левой ноги.

#### **4 такт.**

1 и – 2 и – 3 и – 4 и – фиксируем данное положение.

Упражнение повторить не менее 4 раз. Затем выполнить его с другой ноги.

В данном упражнении сочетаются растяжение и напряжение мышц, что позволяет добиться наибольшего результата.

#### **«Шпагат»**

Исходное положение: сесть на шпагат на правую ногу. Для начала руки лучше положить на бедро правой ноги, впоследствии для усложнения, руки соединяем в замок и поднимаем вверх. Бедра ровные. Наличие полного шпагата не обязательно. Достаточно принять исходное положение, по мере возможности и сильно вытянуть ноги. Колено левой ноги не должно касаться пола.

Музыкальный размер: 4 /4.

##### **1 такт.**

1 и – 2 и – 3 и – 4 и – сокращая паховые мышцы приподняться над полом. Вытянутость колен рук и спины сохраняется.

##### **2 такт.**

1 и – 2 и – 3 и – 4 и – расслабляем паховые мышцы и опускаем бедра на пол. В данном упражнении сочетается напряжение и расслабление одних и тех же мышц. Это позволяет добиться их силы и эластичности.

Упражнение повторить не менее 8 раз, затем проделать с другой ноги.

#### **«Перекаты в шпагате».**

Исходное положение: сесть на шпагат на правую ногу. Корпус положить вперед, живот прижать к бедру правой ноги. Руками взяться за щиколотку правой ноги, локти отвести в сторону. Ноги вытянуты, спина прямая.

Музыкальный размер: 1т. 4/4

##### **1 такт.**

1 и – 2 и – 3и – 4 и – сохраняя исходное положение, через левый бок перекатиться на спину. Локти согнуты в сторону, тянуться к полу. Лежа на спине сохранить положение шпагата.

##### **2 такт.**

1 и – 2 и – 3 и – 4 и – сохраняя положение тела, продолжаем перекат и через правый бок перекатываемся в исходное положение на шпагат на правой ноге.

Повторить упражнение, перекатываясь в другую сторону. Затем проделать тоже самое, с другой ноги. Упражнение выполнять не менее 8 раз.

При выполнении упражнения следить за ровностью бедер, натянутостью ног и прямой спиной.

**Формы организации деятельности учащихся:** групповая.

**Форма контроля:** текущий (наблюдение, устный опрос, решение проблемных задач).

**4. Упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе.** Теоретическая часть – 0,5 часа. Практическая часть – 1,5 часа.

**Теория:** Объяснение правильности исполнения движений на растяжку.

**Практическая часть:** Разминка.

1. Бег по кругу, бег с подъемом коленей, бег с откидыванием ноги от бедра назад.
2. Наклоны вперед, с вытягиванием мышц спины, наклоны в пол с удержанием ладоней на полу, приседание-вставание с удержанием ладоней на полу, раскачивание вперед назад с удержанием ладоней на полу.
3. Разминка для стоп сидя на полу( вытягивание и приведение в сокращенное положение стоп, верчение стопой, укладывание мизинца па пол(стопа в положении 1-ой позиции).
4. Упражнения на наклоны в положении сидя на полу: «книжечка», «звездочка», «складка» на воздух, простые наклоны с вытягивание мышц спины). Махи ногами вперед, в стороны.

5. Упражнения в положении лежа на животе. Прокачка спины в быстром темпе, перегибы спины в кольцо, «корзинка» с откидыванием корпуса назад.
6. Упражнения сидя на полу в растяжке: «паучок», «неваляшка».

Исполнение движений на растяжку.

#### **«Проползание».**

Исходное положение: лежа на полу на спине. Руки наверху. Корпус ноги и руки сильно вытянуты.

Музыкальный размер: 4/4.

##### **1 такт.**

1 и – 2 и – 3 и – 4 и - прижать корпус к ногам, выполнить складку. Спина сохраняет прямое положение.

##### **2 такт.**

1 и – 2 и – 3 и – 4 и - ноги, резко раскрываясь, скользят по полу, проходят через поперечный шпагат и соединяются сзади.

##### **3 такт.**

1 и – 2 и – 3 и – 4 и - руки сгибаются в локтях. Ладони прижаты к полу около бедер. Вытянуть локти и сильно прогнуть корпус назад, живот прижат к полу.

##### **4 такт.**

1 и – 2 и – 3 и – 4 и - ноги, резко раскрываясь, скользят по полу, проходят через поперечный шпагат и соединяются спереди. Принять исходное положение.

Выполняя это упражнение, следим за натянутостью ног и стараемся бедра не отрывать от пола. Упражнение очень хорошо развивает подвижность тазобедренных суставов и растяжку на поперечный шпагат.

#### **«Развороты на шпагате».**

Исходное положение: сидя на полу, ноги сильно вытянуты вперед, стопы развернуты. Спина прямая руки внизу. Бедра ровные. Ровно сидеть на двух ягодицах.

Музыкальный размер: 4/4.

##### **1 такт.**

1 и – 2 и – 3 и – 4 и – левая нога скользит по полу, выполняя *gond*. Сесть на шпагат на правую ногу. Бедра остаются ровные. Спина прямая.

##### **2 такт.**

1 и – 2 и – 3 и – 4 и – разворачивая ноги в тазобедренном суставе перейти на поперечный шпагат.

##### **3 такт.**

1 и – 2 и – 3 и – 4 и – разворачивая ноги в тазобедренном суставе перейти на шпагат на левую ногу. Проследить за ровностью двух бедер.

##### **4 такт.**

1 и – 2 и – 3 и – 4 и – правая нога скользит по полу, выполняя *gond*. Ноги соединяются спереди. Принять исходное положение.

Упражнение повторить не менее 8 раз. Затем проделать то же самое с другой ноги. Выполняя упражнение необходимо проследить за ровностью бедер, натянутостью ног и постараться не отрывать бедра от пола.

**Формы организации деятельности учащихся:** групповая.

**Форма контроля:** текущий (наблюдение, устный опрос, решение проблемных задач).

**5. Упражнения для развития гибкости в спине и подвижности позвоночника.**  
Теоретическая часть – 0,5 часа. Практическая часть – 1,5 часа.

**Теория:** Гибкость показатель пластичности тела будущего артиста, она придает танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа.

Гибкость корпуса зависит от гибкости позвоночного столба. Степень же подвижности позвоночного столба определяется строением и состоянием позвоночных хрящей. Прогиб назад должен быть в области нижних грудных и верхних поясничных позвонков. Наклон корпуса вперед или вниз осуществляется благодаря растяжению межпозвоночных дисков, а так же икроножных, подколенных, тазобедренных мышц и связок. Лучше всего начинать упражнения на развитие гибкости с «волн». Они наилучшим способом подготавливают спину к работе.

**Практическая часть:** Разминка:

1. Бег по кругу, бег с подъемом коленей, бег с откидыванием ноги от бедра назад.
2. Наклоны вперед, с вытягиванием мышц спины, наклоны в пол с удержанием ладоней на полу, приседание-вставание с удержанием ладоней на полу, раскачивание вперед назад с удержанием ладоней на полу.
3. Разминка для стоп сидя на полу( вытягивание и приведение в сокращенное положение стоп, верчение стопой, укладывание мизинца на пол(стопа в положении 1-ой позиции).
4. Упражнения на наклоны в положении сидя на полу: «книжечка», «звездочка», «складка» на воздух, простые наклоны с вытягивание мышц спины). Махи ногами вперед, в стороны.
5. Упражнения в положении лежа на животе. Прокачка спины в быстром темпе, перегибы спины в кольцо, «корзинка» с откидыванием корпуса назад.
6. Упражнения сидя на полу в растяжке: «паучок», «неваляшка».

Исполнение движений на растяжку.

**«Волна».**

Исходное положение: сесть на колени, руки за спиной взять в замок.

Музыкальный размер: 4/4. Характер музыки плавный, спокойный.

**1 такт.**

1 и – 2 и – прогибаясь в пояснице, наклоняемся вперед, лопатки сзади вместе, руки в замочке, голова до последнего не опускается вниз.

3 и – 4 и – округляем спину и возвращаемся в исходное положение, поднимаясь лопатками наверх, голова отстает.

Упражнение повторить не менее 8 раз. Волна должна быть непрерывной и из состояния зажатости переходить в состояние расслабления. Прогибаясь назад, ребенок должен чувствовать, как его лопатки соединяются и опускаются к пояснице, а когда спина становится круглой, то он должен чувствовать, что позвоночник растягивается.

**«Рыбка».**

Исходное положение: лежа на животе, ноги вместе сильно вытянуты (как будто у нас не 2 ноги, а 1 рыбий хвост), руки согнуты, локти в потолок, ладони прижаты к полу около плеч.

Музыкальный размер 4/4.

**1 такт.**

1 и – вытянуть локти, поднять верхнюю часть корпуса, как можно выше.

Ноги сохраняют исходное положение. Затылок тянется к пяткам.

2 и – оторвать руки от пола, перевести их наверх, сильно напрягаем мышцы спины, усиливаем прогиб.

3 и – фиксируем данное положение.

4 и – мягко возвращаемся в исходное положение.

Упражнение повторить не менее 8 раз. Упражнение укрепляет мышцы спины, развивает подвижность в грудном и плечевом отделе.

**«Мостик»**

Исходное положение: мост.

Музыкальный размер: 4/4

**1 такт.**

1 и – 2 и – 3 и – 4 и – сильно сгибаю колени и опускаю бедра вниз.

Развивается подвижность в поясничном отделе.

**2 такт.**

1 и – 2 и – 3 и – 4 и – сильно вытянуть колени, перенести вес тела на руки.

Развивается подвижность в грудном отделе.

**«Выход в мостик»**

Исходное положение: сесть на пол, ноги согнуты в коленях, прижаты к себе, стопы упираются в пол. Корпус слегка откинут назад. Руки упираются в пол ладонями, пальцы рук повернуты в сторону.

Музыкальный размер: 4/4.

**1 такт.**

1 и – 2 и – 3 и – 4 и – поднимаем бедра, выкручиваем руки в плечевом суставе, встаем в мост.

**2 такт.**

1 и – 2 и – 3 и – 4 и – фиксируем мост, переносим вес тела на руки.

**3 такт.**

1 и – 2 и – 3 и – 4 и – опускаем бедра, выкручиваем руки в плечевом суставе, принимаем исходное положение.

**4 такт.**

1 и – 2 и – 3 и – вытянуть ноги вперед, корпус наклонить вперед, живот прижать к ногам, сесть в складку, растянуть спину

4 и – принять исходное положение.

Упражнение очень хорошо развивает подвижность в плечевом суставе, гибкость в грудном отделе. Способствует хорошей осанке, препятствует появлению сутулой спины. Упражнение можно усложнить, поставив кисти рук, как можно ближе друг к другу.

**Формы организации деятельности учащихся:** групповая.

**Форма контроля:** текущий (наблюдение, устный опрос, решение проблемных задач)

**6. Итоговое занятие.** Практическая часть – 2 часа.

**Практическая часть:** Исполнение движений на растяжку, итоговая диагностика.

**Формы организации деятельности учащихся:** групповая.

**Форма контроля:** итоговый (открытый урок, отчет по результатам итоговой диагностики см. Приложение 1).

**Планируемые результаты обучения:**

**Предметные результаты:**

Учащиеся

- Формируют знания о понятии стопы, гибкости, растяжки, принципах правильности исполнения танцевальных элементов;
- Формируют понятие о развитии эластичности мышц и связок;
- Знают как правильно исполнять упражнения на растяжку;

- Формируют музыкально-ритмические навыки, координацию движений.

### **Метапредметные:**

- развивают творческие способности, двигательные функции;
- развивают эластичность мышц и связок, придающие движениям пластичность, грацию и амплитуду.
- развивают грациозность и привлекательность движения в танцевальных комбинациях;
- развивают координацию и равновесие тела, научить управлять телом как инструментом;
- развивают пластическую и эмоциональную экспрессивность движений;
- развивают эстетический и художественный вкус.

### **Личностные:**

- повышают выносливость, дисциплинированность,
- проявляют уважение к танцевальному этикету;
- проявляют потребность к самовыражению, креативность в выполнении творческих заданий;
- проявляют способность адаптации учащихся в коллективе;
- проявляют устойчивую потребность приобщения к искусству и творчеству.

УТВЕРЖДЁН:  
Директор ГБОУ школы № 46  
Эйдемиллер М.Н.  
Приказ № 16 от 24.01. 2025 г.

**Календарно-тематический план рабочей программы «Танец и растяжка»**

Педагог дополнительного образования: Старшова Надежда Владиславовна  
Группа 1,2 (расшифровка подписи)

№ занятия	Дата проведения	Разделы, темы образовательного процесса	Кол-во часов	Форма контроля
1.		1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПДД.	1	Входной (входная диагностика)
2.		2. Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы	1	Текущий (Беседа, наблюдение, устный опрос)
3.		2. Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы	1	Текущий (Беседа, наблюдение, устный опрос)
4.		3. Упражнения на развитие выворотности и танцевального шага.	1	Текущий (наблюдение, устный опрос, решение проблемных задач)
5.		3. Упражнения на развитие выворотности и танцевального шага.	1	Текущий (наблюдение, устный опрос, решение проблемных задач)
6.		3. Упражнения на развитие выворотности и танцевального шага.	1	Текущий (наблюдение, устный опрос, решение проблемных задач)
7.		4. Упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе.	1	Текущий (наблюдение, устный опрос, решение проблемных задач)

8.		4.Упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе.	1	Текущий (наблюдение, устный опрос, решение проблемных задач)
9.		5.Упражнения для развития гибкости в спине и подвижности позвоночника.	1	Текущий (наблюдение, устный опрос, решение проблемных задач)
10.		5.Упражнения для развития гибкости в спине и подвижности позвоночника.	1	Текущий (наблюдение, устный опрос, решение проблемных задач)
11.		6.Итоговое занятие.	1	Итоговый (итоговая диагностика)
12.		6.Итоговое занятие.	1	Итоговый (отчет по итогам диагностики)

## 4. Методические и оценочные материалы

### Методические материалы

#### *Методы, используемые на занятии*

##### *Словесные методы обучения:*

- рассказ;
- объяснение;
- беседа.

##### *Наглядные методы обучения:*

- демонстрационный;
- иллюстративный;
- наблюдения.

##### *Практические методы обучения:*

- тренировочные упражнения;
- исполнительская деятельность.

##### *Методы, в основе которых лежит уровень деятельности:*

- репродуктивный;
- частично-поисковый;
- активно-деятельный.

##### *Современные педагогические технологии, используемые на занятиях:*

- технология развивающего обучения;
- технология проблемного обучения;
- технология дифференцированного обучения;
- технология личностно-ориентированного обучения;
- технология игровой деятельности;
- информационные технологии (ИКТ);
- здоровьесберегающая технология.

#### **Учебно-методический комплекс программы состоит трех компонентов:**

1. учебно-методические пособия для педагога, учащихся и родителей;
2. система средств обучения;
3. система средств контроля результативности обучения.

**Первый компонент** включает в себя списки литературы, учебных пособий и интернет-источников, необходимых для работы педагога, рекомендуемой литературы учащимся и родителям, а также нотной литературы для концертмейстера.

**Второй компонент** – система средств обучения.

##### *Организационно-педагогические средства:*

- дополнительная общеразвивающая программа.

##### *Дидактические средства:*

- Иллюстративный материал к темам программы
- Электронные образовательные ресурсы
- Методические разработки: «Реализация здоровьесберегающей технологии в учебном процессе на занятии классического танца».

**Третий компонент** - диагностические материалы ( Приложение №1).

## **Списки литературы.**

### ***Справочная и методическая литература для педагога, учащихся и родителей:***

1. П. Цацулин «Растяжка расслаблением», 2008
2. С. Поляков «Основы современного танца, 2006
3. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры/Под ред. Е.Б. Мякиченко и М.П. Шестакова. - М. – СпортАкадемПресс, 2002. – 304с.
4. Гимнастика и методика преподавания/Учебник для институтов физической культуры (Под ред. Смоленского В.М.). – Физкультура и спорт. – 1987. – 336с.
5. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры/Учебник. – М. – «Физическая культура», 2005, 533с.
6. Мониторинг физической подготовленности учащихся и обеспечения физической культуры в учреждениях образования Москвы. Методические рекомендации/Под общ. ред. Тяпина А.Н. – М., 2002. – 19с.
7. .Полиевский С.А., Глейberman А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 120с.
8. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования//Информационно-методический сборник №4. – М. – ГОМЦ «Школьная книга», 2003, 208с.
9. Стретчинг. М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г.Киселева.

### **Дидактические средства.**

В программе использованы разработанные педагогом дидактические материалы:

- Иллюстративный материал к темам программы;
- Электронные образовательные ресурсы.

### **Оценочные материалы.**

В процессе освоения программы используются различные формы контроля, позволяющие определить достижения обучающимися планируемых результатов: педагогическое наблюдение, беседа, опрос индивидуальный и малыми группами, решение проблемных задач.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входная диагностика, текущий контроль и итоговый контроль (итоговая диагностика). Входная диагностика необходима для определения уровня развития ребенка на данный момент. Проводится на первом занятии. Текущий контроль фиксирует проверку текущей успеваемости учащихся. Текущий контроль позволяет отметить недобросовестное отношение ученика к занятиям и своевременно принять меры воспитательного характера и помочь обучающемуся, стимулировать воспитанника на активную работу на уроке. Итоговый контроль (итоговая диагностика) проводится на заключительном занятии, оформляется отчет по результатам диагностики, даются рекомендации родителям обучающихся.

## **Диагностика**

### **Входная диагностика**

На первом занятии обучающиеся проходят оценку физических данных. По окончании проверки результаты оценок фиксируются документально в карточках диагностики для определения в дальнейшем результативности обучения и уровня развития.

*Форма проведения* – индивидуальная оценка способностей.

*Форма контроля* - тест на выявление способностей.

*Параметры оценивания*- гибкость, выносливость, физические способности, выворотность, стопа, подъем (см. Приложение 1). Диагностика проводится по 9 бальной системе

#### **Уровни диагностики:**

- начальный 1-3 балла
- средний 4-6 баллов
- высокий 7-9 баллов

### **Итоговая диагностика**

На итоговом занятии обучающиеся проходят итоговую диагностику физических данных. По окончании проверки результаты оценок фиксируются документально в карточках диагностики для определения уровня развития.

*Форма проведения* – индивидуальная оценка способностей.

*Форма контроля* - тест на выявление способностей.

*Параметры оценивания*- гибкость, выносливость, физические способности, выворотность, стопа, подъем (см. Приложение 1). Диагностика проводится по 9 бальной системе

#### **Уровни диагностики:**

- начальный 1-3 балла
- средний 4-6 баллов
- высокий 7-9 баллов

## Приложение 1

\_\_\_\_\_ диагностика по краткосрочной программе дополнительного образования детей «Растяжка на шпагат» педагога: \_\_\_\_\_ в группе № \_\_\_

№	ФИО	Критерии оценки физических данных				
		гибкость	выносливость	Физические способности	выворотность	стопа, подъем