

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
протокол № 1 от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ В.В.Худова
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e
Владелец: Худова Виктория Валентиновна
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

Дополнительная общеразвивающая программа

«Боди-балет»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Разработчик:

Кузнецова Юлия Юрьевна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Боди-балет» относится к программам **художественной направленности**. Программа развивает общую и эстетическую культуру обучающихся, позволяет создавать художественные образы, самореализоваться в творческой деятельности, формировать коммуникативную культуру.

Адресат программы: учащиеся хореографического коллектива «Грация», в возрасте 12-15 лет.

Актуальность программы заключается в создании твердой физической базы (силовая подготовка телесного аппарата учащихся), психологического равновесия, духовного развития, профессиональной подготовки, сохраняя и улучшая здоровье ребенка. Данная программа предполагает занятия партерной гимнастикой, а также включает упражнения с софтболом, комплекс упражнений стоя и упражнения на растяжку по системе «апломб». Занятия по программе помогут учащимся укрепить и развить силу мышц спины и живота, гибкость позвоночника, придавая, связкам и мышцам эластичность, улучшить подвижность суставов, развить выворотность ног от тазобедренного сустава до голеностопного, гармонично сформировать мышечную массу, амплитуду шага, выработать точность координации движения и музыкального исполнения. В ходе выполнения упражнений особое внимание уделяется дыхательной системе, что улучшает кровообращение и является источником энергии для человеческого тела. Выполнение движений и в статике, и в динамике, с напряжением, растяжением и расслаблением мышц развивает мышечный контроль, вырабатывает навыки памяти тела. Таким образом, занимаясь по программе, учащиеся готовят свое тело к освоению более сложных движений и танцевальных комбинаций хореографических номеров коллектива.

Обучение, развитие и воспитание неразрывно связаны между собой и осуществляются на протяжении всего этапа обучения. Воспитательный процесс в рамках реализации программы органично вписан в воспитательное пространство ЦТиО.

Уровень освоения программы – базовый.

Объем и срок реализации программы: 1 год обучения, 82 часа.

Цель программы: создание условий для физического развития учащихся коллектива «Грация».

Задачи:

Обучающие:

- Знакомство с основными понятиями методик для тренировки тела;
- Обучение комплексу упражнений;
- Обучение основам «внутреннего дыхания».

Развивающие:

- Способствовать развитию координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- Развивать координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость;
- Формировать целеустремленность и настойчивость в достижении целей.

Воспитательные:

- Способствовать положительному отношению к обучению;
- Воспитывать коммуникативную культуру поведения;
- Приобщать ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Ожидаемые результаты:

Личностные:

К концу обучения по программе у учащихся:

- Проявится положительное отношение к обучению;
- Сформируется уважительное отношение к одноклассникам, сверстникам.
- Сформируется представление о правильном образе жизни.

Метапредметные:

К концу обучения по программе у учащихся:

- Получат развитие координация, владение мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- Сформируется целеустремленность и настойчивость в достижении целей;
- Получат развитие координация, гибкость, пластика, общая физическая выносливость.

Предметные:

К концу обучения по программе учащиеся:

- Получат представление об основных понятиях методик для тренировки тела;
- Обучатся комплексу упражнений;
- Обучатся основам «внутреннего дыхания».

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации ДОП: образовательная деятельность в рамках программы осуществляется на государственном языке Российской Федерации – русском.

Форма обучения: очная.

Условия набора:

На обучение по программе принимаются учащиеся коллектива «Грация», начиная с 5 года обучения, параллельно обучающиеся по программам «Классический танец», «Репетиционно-постановочная работа. Классика», «Сводная группа. Репетиции концертных номеров», на основе заявления родителей (официальных представителей). Обязательным условием для всех является медицинское заключение о допуске к занятиям.

Условия формирования групп: разновозрастные, допускается дополнительный набор учащихся на заявительной основе.

Количество обучающихся в группе: 1 год обучения – не менее 15 человек.

Форма организации занятий: групповая.

Формы проведения занятий: учебное занятие, занятие-тренировка, открытое занятие.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная - работа педагога со всеми учащимися одновременно;
- групповая - организация работы в малых группах, в том числе, в парах для выполнения определенных задач (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- индивидуальная - организуется для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Материально-техническое оснащение

Для успешного проведения занятий необходимо оснащение кабинета. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы из 15 человек, отвечающее технике безопасности и нормам САНПиН.

Общее освещение кабинета в период, когда невозможно естественное освещение лучше обеспечивать люминесцентными лампами, что очень важно при подборе цвета и красок. Стены кабинета должны быть окрашены в светлые тона.

Желательно наличие танцевального паркета, и зала не менее 60 квадратных метров.

Технические средства обучения:

- Персональный компьютер или ноутбук
- Динамики
- Музыкальный центр

Учебный план

№	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Практические задания
2.	Комплекс упражнений стоя	26	5	21	Выполнение упражнений
3.	Партерная гимнастика	20	4	16	
4.	Упражнения с софтболом	14	4	10	
5.	Растяжка без боли	18	2	16	
6.	Итоговое занятие	2	0	2	Практические задания
	Итого:	82	16	66	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
протокол № 1 от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ В.В.Худова
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e
Владелец: Худова Виктория Валентиновна
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Боди-балет»
на 2025/26 учебный год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год (гр.№85)	05.09.2025	29.06.2026	41	41	82	1 раз в неделю по 2 часа
1 год (гр.№86)	05.09.2025	29.06.2026	41	41	82	1 раз в неделю по 2 часа

Учебный час равен – 45 минут.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
протокол № 1 от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ В.В.Худова
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e
Владелец: Худова Виктория Валентиновна
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

**Рабочая программа дополнительной
общеразвивающей программы**

«Боди-балет»

**Год обучения - 1
№ группы – 85, 86 ОСИ**

Разработчик:

Кузнецова Юлия Юрьевна,
педагог дополнительного образования

Задачи:*Обучающие:*

- Знакомство с основными понятиями методик для тренировки тела;
- Обучение комплексу упражнений;
- Обучение основам «внутреннего дыхания».

Развивающие:

- Способствовать развитию координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- Развивать координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость;
- Формировать целеустремленность и настойчивость в достижении целей.

Воспитательные:

- Способствовать положительному отношению к обучению;
- Воспитывать коммуникативную культуру поведения;
- Приобщать ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Содержание программы

Раздел	Теория	Практика
Вводное занятие	Введение в программу Планирование совместной деятельности Инструктаж по технике безопасности	Демонстрация упражнений педагогом Выполнение упражнений
Комплекс упражнений стоя	Комплекс упражнений на стабилизацию стоп, корпуса, укрепление и стабилизацию голеностопа, совершенствование функций равновесия, укрепление мышц рук, ног, плечевого пояса. Объяснение техники выполнения упражнений	Разминка. Демонстрация педагогом комплекса упражнений. Выполнение комплекса упражнений.
Партерная гимнастика	Комплекс упражнений на полу на все группы мышц в положении сидя, лежа на спине, на животе, на боку для развития выворотности, гибкости, силы и выносливости. Объяснение техники выполнения упражнений	Разминка. Демонстрация педагогом комплекса упражнений. Выполнение комплекса упражнений
Упражнения с софтболом	Комплекс упражнений с миниболом (софтболом) для контроля стоп и работы над линиями ног в движениях, для улучшения координации и выносливости. Объяснение техники выполнения упражнений	Разминка. Демонстрация педагогом комплекса упражнений. Выполнение комплекса упражнений
Растяжка без боли	Объяснение основ внутреннего дыхания: синхронизации дыхания и ощущений в теле. Объяснение выполнения упражнений на растяжку по системе Arlomb (растяжка на расслаблении мышц)	Разминка. Демонстрация педагогом комплекса упражнений. Выполнение комплекса упражнений

Итоговое занятие	-	Подведение итогов учебного года. Выполнение упражнений
------------------	---	--

Ожидаемые результаты:

Личностные:

К концу обучения по программе у учащихся:

- Будет формироваться мотивация к обучению;
- Будет развиваться физическая выносливость;
- Сформируется представление о правильном образе жизни;

Метапредметные:

К концу обучения по программе у учащихся:

- Сформируется целеустремленность и настойчивость в достижении целей;
- Сформируется мотивация к самосовершенствованию;
- Улучшится координация, гибкость, пластика, общая физическая выносливость.

Предметные:

К концу обучения по программе учащиеся:

- Получат представление об основных понятиях методик для тренировки тела;
- Будут знать технику мягкой растяжки и основы «внутреннего дыхания»
- Будут обладать такими навыками, как координация и владение мышечным и суставно-двигательным аппаратом

«Боди-балет» Календарно-тематический план группа № 85 Педагог: Кузнецова Ю.Ю.				
<i>Месяц</i>	<i>Число</i>	<i>Тема. Краткое содержание занятий</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Итого часов в месяц</i>
сентябрь	5.09	Вводное занятие. Тема: «Инструктаж по технике безопасности». Содержание: инструкции приказ №289 от 21.12.2020, ИОТ – 065 – 2020, ИОТ-066 – 2020. Введение в программу, выполнение упражнений	2	8
	12.09	Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа» Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	2	
	19.09	Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие выворотности и гибкости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	2	
	26.09	Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений. «Как я провел лето» фото-челлендж	2	

октябрь	03.10	Комплекс упражнений стоя. Тема: «Совершенствование функций равновесия». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	2	10
	10.10	Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие силы и выносливости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	2	
	17.10	Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений. «Вопросы о балете» викторина	2	
	24.10	Упражнения с софтболом. Тема: «Развитие координации и выносливости». Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	2	
	31.10	Комплекс упражнений стоя. Тема: «Совершенствование функций равновесия». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений	2	
ноябрь	07.11	Растяжка без боли. Тема: «Комплекс упражнений на растягивание». Разминка. Выполнение комплекса упражнений. «День народного единства» викторина	2	8
	14.11	Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений	2	
	21.11	Упражнения с софтболом. Тема: «Контроль стоп и линий ног в движениях». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	2	
	28.11	Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие выворотности и гибкости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	2	
декабрь	05.12	Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений	2	8
	12.12	Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	2	
	19.12	Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие силы и выносливости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	2	
	26.12	Упражнения с софтболом. Тема: «Контроль стоп и линий ног в движениях». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений. Новогодний квест	2	
январь	09.01	Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие выворотности и гибкости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	2	8

	16.01	Комплекс упражнений стоя. Тема: «Совершенствование функций равновесия». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений. «Мои новогодние каникулы» фото-челлендж	2	
	23.01	Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	2	
	30.01	Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений	2	
февраль	06.02	Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие силы и выносливости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений. «День балета» киноурок	2	8
	13.02	Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	2	
	20.02	Комплекс упражнений стоя. Тема: «Совершенствование функций равновесия». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений	2	
	27.02	Упражнения с софтболом. Тема: «Контроль стоп и линий ног в движениях». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	2	
март	06.03	Комплекс упражнений стоя. Тема: «Совершенствование функций равновесия». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений	2	8
	13.03	Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений	2	
	20.03	Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие силы и выносливости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	2	
	27.03	Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений. «День театра» киноурок	2	
апрель	03.04	Упражнения с софтболом. Тема: «Контроль стоп и линий ног в движениях». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	2	8
	10.04	Комплекс упражнений стоя. Тема: «Совершенствование функций равновесия». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений	2	
	17.04	Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие выворотности и гибкости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	2	

	24.04	Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений. «День танца» викторина	2	
май	08.05	Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений	2	8
	15.05	Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие силы и выносливости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений. «День победы» викторина	2	
	22.05	Комплекс упражнений стоя. Тема: «Совершенствование функций равновесия». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений	2	
	29.05	Упражнения с софтболом. Тема: «Контроль стоп и линий ног в движениях». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	2	
июнь	05.06	Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие выворотности и гибкости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений. «День защиты детей» викторина	2	8
	19.06	Комплекс упражнений стоя. Тема: «Совершенствование функций равновесия». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений	2	
	26.06	Упражнения с софтболом. Тема: «Контроль стоп и линий ног в движениях». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	2	
	29.06	Итоговое занятие. Подведение итогов учебного года. Повторение пройденного материала	2	
Итого часов по программе				82

«Боди-балет» Календарно-тематический план группа № 86 Педагог: Кузнецова Ю.Ю.				
<i>Месяц</i>	<i>Число</i>	<i>Тема. Краткое содержание занятий</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Итого часов в месяц</i>
сентябрь	5.09	Вводное занятие. Тема: «Инструктаж по технике безопасности». Содержание: инструкции приказ №289 от 21.12.2020, ИОТ – 065 – 2020, ИОТ-066 – 2020. Введение в программу, выполнение упражнений	2	8
	12.09	Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа» Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	2	

	19.09	Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие выворотности и гибкости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	2	
	26.09	Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений. «Как я провел лето» фото-челлендж	2	
октябрь	03.10	Комплекс упражнений стоя. Тема: «Совершенствование функций равновесия». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	2	10
	10.10	Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие силы и выносливости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	2	
	17.10	Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений. «Вопросы о балете» викторина	2	
	24.10	Упражнения с софтболом. Тема: «Развитие координации и выносливости». Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	2	
	31.10	Комплекс упражнений стоя. Тема: «Совершенствование функций равновесия». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений	2	
ноябрь	07.11	Растяжка без боли. Тема: «Комплекс упражнений на растягивание». Разминка. Выполнение комплекса упражнений. «День народного единства» викторина	2	8
	14.11	Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений	2	
	21.11	Упражнения с софтболом. Тема: «Контроль стоп и линий ног в движениях». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	2	
	28.11	Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие выворотности и гибкости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	2	
декабрь	05.12	Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений	2	8
	12.12	Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	2	

	19.12	Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие силы и выносливости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	2	
	26.12	Упражнения с софтболом. Тема: «Контроль стоп и линий ног в движениях». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений. Новогодний квест	2	
январь	09.01	Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие выворотности и гибкости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	2	8
	16.01	Комплекс упражнений стоя. Тема: «Совершенствование функций равновесия». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений. «Мои новогодние каникулы» фото-челлендж	2	
	23.01	Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	2	
	30.01	Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений	2	
февраль	06.02	Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие силы и выносливости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений. «День балета» киноурок	2	8
	13.02	Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	2	
	20.02	Комплекс упражнений стоя. Тема: «Совершенствование функций равновесия». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений	2	
	27.02	Упражнения с софтболом. Тема: «Контроль стоп и линий ног в движениях». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	2	
март	06.03	Комплекс упражнений стоя. Тема: «Совершенствование функций равновесия». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений	2	8
	13.03	Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений	2	
	20.03	Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие силы и выносливости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	2	

	27.03	Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений. «День театра» киноурок	2	
апрель	03.04	Упражнения с софтболом. Тема: «Контроль стоп и линий ног в движениях». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	2	8
	10.04	Комплекс упражнений стоя. Тема: «Совершенствование функций равновесия». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений	2	
	17.04	Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие выворотности и гибкости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	2	
	24.04	Растяжка без боли. Тема: «Основы внутреннего дыхания». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений. «День танца» викторина	2	
май	08.05	Комплекс упражнений стоя. Тема: «Стабилизация корпуса и укрепление голеностопа». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений	2	8
	15.05	Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие силы и выносливости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений. «День победы» викторина	2	
	22.05	Комплекс упражнений стоя. Тема: «Совершенствование функций равновесия». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений	2	
	29.05	Упражнения с софтболом. Тема: «Контроль стоп и линий ног в движениях». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	2	
июнь	05.06	Партерная гимнастика. Тема: «Комплекс упражнений на развитие выворотности и гибкости». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений. «День защиты детей» викторина	2	8
	19.06	Комплекс упражнений стоя. Тема: «Совершенствование функций равновесия». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений	2	
	26.06	Упражнения с софтболом. Тема: «Контроль стоп и линий ног в движениях». Содержание: Разминка. Выполнение комплекса упражнений.	2	
	29.06	Итоговое занятие. Подведение итогов учебного года. Повторение пройденного материала	2	
Итого часов по программе				82

Методические пособия и материалы

Технологии:

Здоровьесберегающие технологии – выполнение упражнений, направленных на укрепление здоровья, создание у детей положительной эмоциональной настроенности на урок, регулярные перерывы для отдыха;

Технологии дистанционного и электронного обучения дают возможность развития познавательной самостоятельности учащихся.

Методы:

Репродуктивный – формирование знаний и умений обучающихся на основе готовых образцов и примеров;

Наглядный – показ педагога;

Словесный – объяснение материала, разбор, анализ;

Практический – формирование знаний и умений обучающихся во время тренировок;

Эмоциональный – подбор ассоциаций, образов, сравнений во время разучивания материала;

Индивидуальный подход к каждому учащемуся, в зависимости от его индивидуальных способностей и возрастных особенностей.

Интернет-ресурсы

№	Название, описание	Адрес сайта
1	Что такое «Прогрессирующая балетная техника»	https://pbt.dance/en/about
2	Школа танца. Прогрессирующая балетная техника	https://internal.dance/pbt
3	Система занятий с заботой о теле. Описание системы занятий «Апломб»	https://aplomb.ru/lesson/aplomb/
4	Система занятий «Апломб» Вконтакте	https://vk.com/public194123158
5	Система занятий «Апломб». Танцевальный блог «Грани танца»	https://гранитанца.рф/танцжизнь/интервью/aplomb-in-ballet-растяжка-с-умом/
6	Урок гимнастики	https://m.vk.com/video-219927832_456239227
7	Методическое пособие «Сказочная партерная гимнастика»	https://intel-lect.ru/2022/08/24/63-22/
8	Партерная гимнастика – физкультурно-оздоровительный комплекс	https://www.sport-ravnovesie.ru/advice/parternaya-gimnastika.html?ysclid=lxod84zawc646827608
9	Сайт коллектива «Грация»	http://graziya.ru/
10	Группа Вконтакте коллектива «Грация»	https://vk.com/public194123158

Список литературы:

1. Волков, В. Ю. Технология развития гибкости / В. Ю. Волков, А. Б. Юшин, Л. М. Волкова. – 2-е издание, исправленное и дополненное. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации, 2018. – 56 с. – EDN XPEJLF.
2. Стретчинг: перспективы применения для оздоровления и реабилитации населения / Д. Ю. Хлынов, С. Н. Филиппова, О. В. Марфина [и др.]. – издание 2-е, исправленное и дополненное. – Москва: СПМ-Индустрия, 2022. – 145 с. – ISBN 978-5-906410-22-1. – EDN ANNUEC.
3. Самостоятельная тренировка физических качеств. Гибкость: Методические рекомендации. – Челябинск: Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2021. – 38 с. – EDN SEQAKA.
4. Силовые способности и гибкость, методика их развития: учебно-методическое пособие / Н. Н. Быков, Е. А. Денисов, Э. В. Мануйленко [и др.]. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет "РИНХ", 2021. – 76 с. – ISBN 978-5-7972-2875-2. – EDN CQWFPC.
5. Сомкин, А. А. Физическая культура. Гибкость: Её значение и развитие в спорте и оздоровительной физической культуре / А. А. Сомкин, С. А. Константинов, О. В. Демиденко. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения, 2015. – 152 с. – ISBN 978-5-4391- 0183-2. – EDN YLWBLZ.
6. Цацулин, П. Растяжка расслаблением: Супергибкость за счет снижения мышечного напряжения. Эффективные техники растяжки для мужчин и женщин / П. Цацулин; Павел Цацулин. – Москва: АСТ; 2008. – 141 с. – ISBN 978-5-17- 050964-5. – EDN QWLYEH.
7. Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца». СПб: «Планета музыки», 2010
8. Базарова Н.П. «Классический танец». СПб: «Лань», «Планета музыки», 2009
9. Барышникова Т. «Азбука хореографии». СПб: «Люкси» и «Респекс», 1996
10. Бахрушин Ю.А. «История русского балета». М. «Просвещение». 1973
11. Ваганова А.Я. «Основы классического танца». СПб: «Лань», 2007

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Текущий контроль – осуществляется на занятиях в течение всего периода обучения для отслеживания уровня освоения программы по разделам учебного плана.

Карта текущего контроля - в приложении 1

Критерии уровней текущего контроля

В – высокий уровень проявления критерия

С – средний уровень проявления критерия

Н – низкий уровень проявления критерия

Комплекс упражнений стоя

Партерная гимнастика

Упражнения с софтболом

В – у учащегося хорошие физические данные, все движения выполняет ритмически точно с хорошей координацией, запоминает порядок движений с первого раза;

С – физические данные обучающегося на среднем уровне, выполняет упражнения с неточностями, не сразу запоминает движения, есть проблемы с координацией;

Н – физические данные обучающегося на низком уровне, испытывает трудности при выполнении упражнений, не может запомнить порядок движений, координация на низком уровне.

Растяжка без боли

В – обучающийся понимает основы внутреннего дыхания, у него получается сконцентрироваться и синхронизировать внутренние ощущения в теле и дыхание для хорошей растяжки;

С – обучающийся не полностью понимает основы внутреннего дыхания, недостаточная концентрация для синхронизации внутренних ощущений в теле и дыхания, расслабляет мышцы для растяжки не полностью;

Н – обучающийся не понимает основы внутреннего дыхания, у него не получается синхронизировать внутренние ощущения в теле и дыхание, не получается расслабить мышцы для растяжки.

Промежуточная аттестация и итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, ориентация учащихся на дальнейшее обучение.

Карта промежуточной аттестации и итогового контроля - в приложении 2

Критерии уровней промежуточной аттестации и итогового контроля

В – высокий уровень проявления критерия

С – средний уровень проявления критерия

Н – низкий уровень проявления критерия

Освоение комплекса упражнений и дыхательной техники

В – обучающийся выполняет комплекс упражнений без ошибок, уверенно и самостоятельно; понимает основы внутреннего дыхания, у него получается сконцентрироваться и синхронизировать внутренние ощущения в теле и дыхание;

С – обучающийся иногда ошибается во время выполнения комплекса упражнений, не полностью понимает основы внутреннего дыхания, не достаточно хорошо синхронизирует ощущения в теле и дыхание;

Н – обучающийся выполняет комплекс упражнений с ошибками, неуверенно; не понимает основы внутреннего дыхания, у него не получается синхронизировать ощущения в теле и дыхание.

Знание основных понятий современных методик тренировки тела

В – обучающийся хорошо усвоил основные понятия современных методик тренировки тела, их главные особенности, историю происхождения;

С – обучающийся знает основные понятия современных методик тренировки тела, но путается в их особенностях и истории происхождения;

Н – обучающийся запомнил названия основных понятий современных методик тренировки тела, но не понял их особенности, не запомнил историю происхождения.

Владение мышечным и суставно-двигательным аппаратом, координация

В – обучающийся хорошо владеет мышечным и суставно-двигательным аппаратом, имеет хорошую координацию;

С – обучающийся не очень хорошо владеет мышечным и суставно-двигательным аппаратом, иногда испытывает трудности при выполнении упражнений и координации движений;

Н – обучающемуся сложно управлять мышечным и суставно-двигательным аппаратом, координация движений на низком уровне.

Целеустремленность, выносливость

В – у обучающегося хорошие физические данные, он активный, во время тренировки выполняет все упражнения правильно, не устает, проявляет творческие способности в процессе обучения;

С – обучающийся достаточно активный, но иногда проявляет усталость, мотивация на успех недостаточно сформирована;

Н – обучающийся вялый, испытывает трудности при выполнении упражнений, быстро устает, не стремится к самосовершенствованию.

Положительное отношение к обучению

В – обучающийся мотивирован, активен в процессе обучения по программе, стремится к улучшению, самосовершенствованию;

С – обучающийся не всегда настроен на обучение, выполняет упражнения достаточно качественно, но без усердия;

Н – обучающийся не ориентирован на конечный качественный результат, тяготится обучением.

Уважительное отношение к одноклассникам, сверстникам

В – обучающийся в процессе обучения проявляет тактичность, уважительное отношение при общении с одноклассниками;

С – обучающийся в процессе обучения иногда проявляет неуважение к другим обучающимся;

Н – обучающийся при общении со сверстниками нетактичен, проявляет неуважение.

Организация воспитательной работы в детском объединении

Уровень	Задача уровня		Виды, формы и содержание деятельности	Мероприятия по реализации уровня
Инвариантная часть				
Учебное занятие	использовать в воспитании подрастающего поколения потенциал ДООП как насыщенной творческой среды, обеспечивающей самореализацию и развитие каждого учащегося		Формы - беседа, рассказ, самостоятельная работа, творческая работа, конкурс, творческие проекты Виды - проблемно-ценностное общение; художественное творчество Содержание деятельности: Подготовка творческих работ. Участие детей в конкурсах, фестивалях, концертах	Согласно учебно-тематическому плану в рамках реализации ОП
Детское объединение	Содействовать развитию и активной деятельности детского хореографического коллектива; использовать занятие как источник поддержки и развития интереса к хореографическому творчеству;		Коллективные творческие дела (мастер-классы, посещение балетных спектаклей, концертов, конкурсов)	Согласно плану воспитательной работы
Работа с родителями	Стимулировать интерес родителей к воспитательному процессу ЦТиО и включение их в совместную детско-взрослую творческую деятельность;		Консультации Родительские собрания Совместные творческие дела, проекты	Консультации, беседы по вопросам воспитания, обучения и безопасности детей Участие в совместных творческих проектах
Вариативная часть				
Профессиональное самоопределение	Содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных		В соответствии с рабочей программой - формы и содержание деятельности: • Мероприятия (беседы, лекции, викторины,	Мастер-классы ведущих специалистов в области хореографического искусства, творческие встречи,

	проб в совместной деятельности и социальных практиках	виртуальные экскурсии) • События (общие по учреждению, дни единых действий, приуроченные к праздникам и памятным датам)	виртуальные экскурсии
«Наставничество и тьюторство»	создать условия для реализации творческих способностей каждого учащегося	Краткосрочное и долгосрочное наставничество в процессе реализации отдельных тем ОП	Наставничество осуществляется в процессе реализации отдельных тем ОП

Календарный план воспитательной работы коллектива «Грация»

Мероприятие	Ориентировочные сроки проведения	Форма (формат) проведения
«Как я провел лето»	22.09-26.09	Фото-челлендж
«Вопросы о балете»	13.10-17.10	Викторина
«День народного единства»	06.11-10.11	Викторина
Новогодний квест	22.12-26.12	Квест
«Мои новогодние каникулы»	12.01-16.01	Фото-челлендж
«День балета»	02.02-06.02	Киноурок
«День театра»	23.03-27.03	Киноурок
«День танца»	20.04-24.04	Викторина
«День победы»	11.05-15.05	Викторина
«День защиты детей»	01.06-05.06	Викторина

Карта текущего контроля

Программа _____
Педагог _____
Год обучения _____

№	Фамилия Имя	Разделы учебного плана			
		Комплекс упражнений стоя	Партерная гимнастика	Упражнения с софтболом	Растяжка без боли
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

Промежуточная аттестация и итоговый контроль

Диагностическая карта

Программа _____

Педагог

«Д» - декабрь, «М» - май

[illegible]