

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 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 миниболем (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

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 – 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 миниболем (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 № 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