

**Муниципальное казенное учреждение  
«Управление образования Администрации Северодвинска»**

**Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детский центр культуры»**

Принято на заседании  
педагогического совета  
от 18.04.2024 года  
Протокол № 5

Утверждаю  
Директор МАОУ ДО «ДЦК»

---

Левченко Е.Б.

Приказ МАОУ ДО «ДЦК»  
от 19.04.2024 № 34-увр

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивная направленность  
«Стретчинг»**

Возраст обучающихся 8 - 14 лет  
Срок реализации программы – 5 лет

Автор-составитель:  
Воронцова Анна Валерьевна,  
педагог дополнительного образования

Северодвинск  
2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стретчинг» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для детей 8-14 лет. Программа направлена на формирование и развитие физических данных, устойчивой мотивации детей через обучение стретчингу.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стретчинг» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Федеральным законом Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,

- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» - Приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р),

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629),

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391),

- Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021 г. № 652н),

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые

программы в области физической культуры и спорта (ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания») (2021 год),

- Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 №ДГ-245/06,

- Методическими рекомендациями Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания» «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной программы» (2023 год),

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),

- Уставом МАОУ ДО «ДЦК», утвержденным распоряжением муниципального казенного учреждения «Управление образования Администрации Северодвинска» от 12.04.2023 № 212-р;

- Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах, реализуемых в муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного образования «Детский центр культуры», утвержденным приказом МАОУ ДО «ДЦК» от 04.02.2020 № 24/1-од;

- Положением о промежуточной аттестации и текущем контроле муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детский центр культуры», утвержденным приказом МАОУ ДО «ДЦК» от 25.05.2020 № 56/1-од;

и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности и спецификой работы учреждения.

#### **Актуальность программы**

Актуальность данной программы определяется социальным заказом современного общества на личность, обладающую определенным уровнем воспитания и заключается в возможности формирования образовательного

пространства, направленного на здоровый образ жизни. В настоящее время со стороны родителей и детей школьного возраста растет спрос на дополнительные образовательные услуги в области стретчинга.

Главные достижения от занятий стретчингом – правильная осанка, пластичность, грациозность и легкость движений, координированность, улучшение способности концентрироваться, укрепление здоровья, формирование сильного и гибкого тела. Гибкость, как показатель пластичности тела необходима для раскрытия возможностей всего тела, для более выразительного исполнения и совершенного владения своим телом. Стретчинг значительно обогащает и расширяет рамки движения, позволяет в совершенстве овладеть новыми и сложными формами технических действий.

На основании опроса обучающихся и их родителей (законных представителей) выявлено, что 100% респондентов заинтересованы в обучении по программе «Стретчинг».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стретчинг» имеет большой воспитывающий и развивающий потенциал, обеспечивает условия для гармоничного общекультурного развития обучающихся, служит воспитанию качеств гражданина и патриота своего края, толерантного отношения к иным культурам. Цели и задачи воспитательной работы, а также ожидаемые результаты сформулированы в соответствующих разделах программы.

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в различную деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей. Основной формой воспитательной деятельности в детском объединении является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы, обучающиеся: усваивают необходимую информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные

ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются следующие методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

#### **Возможность использования программы в других образовательных системах**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стретчинг» реализуется в рамках муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Детский центр культуры».

#### **Цель образовательной программы.**

Цель данной программы – гармоничное физическое развитие, развитие творческих способностей и раскрытие потенциала ребенка в грациозности, пластичности, ритмичности движений посредством стретчинга.

Поставленная цель достигается с помощью решения следующих задач:

##### 1. Обучающие задачи:

- обучить основам стретчинга;
- сформировать навыки выразительности, пластичности, грациозности;
- обучить навыкам выполнения упражнений стретчинга, самоконтролю при выполнении этих упражнений;
- обучить детей основным техникам стретчинга, снятию напряжения в теле при помощи определенных упражнений.

##### 2. Развивающие задачи:

- развить мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности, мелкую моторику рук, опорно-двигательный аппарат;
- развить чувства ритма, пластики;
- развить выразительность исполнения;
- развить мышление, воображение, познавательную активность;
- сформировать навык самостоятельного выражения движений под музыку и способности к пластической импровизации;
- содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

### 3. Воспитательные задачи:

- воспитать трудолюбие, терпение, упорство, волевые качества, чувство дружбы и коллективизма;
- воспитать культуру общения в процессе совместной деятельности со сверстниками и взрослыми;
- воспитать культуру общения и поведения обучающихся;
- развить в детях уверенность в себе, своих силах, возможностях своего тела и расширение этих возможностей;
- сформировать умение самостоятельной и коллективной работы.

### **Отличительные особенности программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стретчинг» реализуется по физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования, которая определяют ее предметно-тематическое содержание, преобладающие виды деятельности учащихся и требования к результатам освоения программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стретчинг» в соответствии с уровнем сложности содержания относится к базовому уровню.

#### Основные идеи, на которых базируется программа

Программа рассчитана на детей, разных по возрасту, разных по уровню умения и вне зависимости от их природных способностей. Программа проявляет определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе детей, учитывая при этом состав группы, физические данные и их возможности.

Учебный процесс ориентирован на личность ребенка, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого обучающегося.

В программе применяются стретчинговые упражнения, основанные на осознании ребенком своей деятельности.

По способу и характеру воздействия упражнения делятся на четыре основные группы:

- Статическая. Постепенное растяжение одной или нескольких мышц в замедленном темпе;
- Динамическая. Растягивания определенной мышечной группы в ускоренном темпе;
- Баллистическая. Маховые движения, совершаемые с высокой амплитудой и предельным диапазоном;
- Проприоцептивная. Стимуляция нервно-мышечной деятельности путем попеременного расслабления и сокращения. Предназначена для проработки мышц-антагонистов.

Выполнение стретчинговых упражнений способствует развитию физических способностей детей, формированию выразительности, пластичности и грациозности движений, предполагает активное включение в этот процесс таких психических функций, как ощущение, внимание, память, мышление.

Содержание материала постепенно усложняется. Каждый последующий год обучения педагог возвращается к пройденному материалу на более высоком уровне с учетом возрастных особенностей детей.

Программа реализуется на следующих педагогических принципах:

- принцип наглядности - занятия строятся с широким использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой и двигательной. Зрительная наглядность — это демонстрация движений. Здесь очень важен показ упражнений педагогом. Он должен быть четким, грамотным, в зеркальном изображении. Звуковая наглядность осуществляется в виде различных звуковых сигналов. Особое значение в занятиях у детей имеет связь чувственного образа к образу слова. Двигательная наглядность является специфической, ее значение важно при освоении сложных движений.

- принцип доступности - материал должен быть легким, гарантирующим свободу в обучении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил детей;

- принцип систематичности - регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения;

- закрепление навыков предполагает многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий;

- принцип постепенности – определять необходимость построения занятий в соответствии с правилами: от известного к неизвестному, от простого к сложному, от менее привлекательного к наиболее привлекательному;

- принцип чередования нагрузки – важен для предупреждения утомления обучающихся и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений;

- принцип сознательности и активности – предполагает формирование у обучающихся устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, самокоррекции действий, развитие сознательности, инициативы и творчества;

- принцип научности - построение образовательной деятельности в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.

#### Принципы отбора содержания и построения программы

Основное содержание программы позволяет формировать в единстве содержательные, операционные и мотивационные компоненты учебной деятельности. Это обеспечивает целостный и комплексный подход в решении поставленных задач.

Программа состоит из тематических разделов: вводное занятие, разминка, статическая растяжка, динамическая растяжка, ритмопластика, упражнения на координацию, парный стретчинг, дыхательная гимнастика, подготовка к итоговому контрольному занятию, итоговое занятие, включающих в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть может включать в себя информацию о правилах исполнения того или иного движения, терминологии, историческую справку,



характере музыкальных произведений в сочетании с движениями, этике поведения, сценической культуре и т.д.

Практическая часть занимает основное место в содержании программы, включает в себя разучивание и проработку элементов упражнений, сложно координационных движений, комбинаций, поз в статическом и динамическом режимах, закрепление их путем повторения.

Условиями освоения содержания программы являются непрерывность и регулярность занятий, соблюдение принципа доступности изучаемого материала, постепенное усложнение изучаемого материала, также постоянное повторение пройденного материала.

Формой организации деятельности обучающихся является занятие (групповое, индивидуальное).

Разделы программы изучаются последовательно, но с учетом концентричности, т.е. возвращения к уже изученному материалу и его освоение на более сложном уровне.

Содержание материала постепенно усложняется. Каждый последующий год обучения педагог возвращается к пройденному материалу на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей. С ежегодным усложнением и углублением учебного материала происходит его расширение.

Для освоения обучающимися программы «Стретчинг» используются следующие методы:

- метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение умений и навыков;
- метод словесного обучения: рассказ, объяснение, беседа, дискуссия о правильности выполнения того или иного движения/упражнения;
- наглядные методы обучения: показ движений, наблюдение за выполнением педагогом движений, демонстрация видеофильмов, видеороликов по данной тематике;
- концентрический метод заключается в том, что по мере усвоения детьми определённых движений/упражнений, возвращаемся назад к пройденному, усложняя их;

- импровизационный метод предполагает сначала раскрепостить детей и впоследствии дать возможность им самим фантазировать и импровизировать.

### **Характеристика обучающихся**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня «Стретчинг» рассчитана на работу с обучающимися в возрасте 8-14 лет без специальных двигательных навыков. Набор и формирование групп осуществляется без вступительных испытаний. Наполняемость групп от 10 до 15 человек. Группы формируются в соответствии с возрастом обучающихся.

Младший школьный возраст ребенка— это возраст, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, происходит его совершенствование. Вместе с тем, младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности.

#### *Младший школьный возраст 8 лет*

У детей 8 лет интенсивно идет развитие скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры. Не завершивший свое развитие опорно-двигательный аппарат испытывает большие нагрузки, когда в период учебы приходится в течение долгого времени удерживать статическую позу. Неправильная долго удерживаемая поза приводит к нарушениям осанки.

В этом возрасте у ребенка появляется способность к выполнению точных движений руками. Свои особенности имеют также процессы развития дыхательной и сердечно-сосудистой системы. В возрасте 8 лет частота дыхания стабилизируется по сравнению с взрослыми.

Развитие физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости коррелирует с общим ростом и развитием организма, морфологическим и функциональным созреванием ЦНС, опорно-двигательного аппарата и вегетативных систем. Улучшаются процессы внутримышечной координации, что способствует повышению силовых проявлений. Выносливость развита слабо. Дети этого возраста отличаются выраженной гибкостью. Без тренировок данное качество постепенно подвергается обратному развитию. Формируется сложно-координационный механизм управления движениями, присущий взрослому человеку.

### *Младший школьный возраст 9-11 лет*

В возрасте 9-11 лет продолжается активное развитие костно-мышечной системы. Идет рост физической выносливости, работоспособности, но этот рост весьма относительный, потому, что для этого возраста нормальна повышенная утомляемость. Увеличивается сила мышц, работоспособность восстанавливается очень быстро. Грудная клетка все более активно начинает участвовать в дыхании, увеличивается ее объем. Продолжает формироваться сложно-координационный механизм управления движениями.

### *Школьный возраст 12-14 лет*

В 12-14 лет показатели функции двигательной, зрительной, вестибулярной, тактильной, сенсорных систем приближаются к показателям взрослых. Повышается способность к более полному и глубокому словесному выражению своих двигательных ощущений. Скелетные мышцы ребенка существенно меняются, обеспечивая высокую подвижность и неустойчивость. Мышечная система способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Только к этому возрасту морфофункциональное развитие мышц обеспечивает длительное поддержание работоспособности.

### **Сроки реализации дополнительной образовательной программы**

Дополнительная общеобразовательная программа «Стретчинг» рассчитана на 5 лет обучения. Нагрузка составляет 4 часа в неделю, 144 часа в год. Зачисление обучающихся производится в начале учебного года. В течение учебного года возможно зачисление при наличии свободных мест.

### **Формы и режим проведения занятий**

В соответствии с нормами СанПин 2.4. 3648-20 в ходе пяти лет обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Основной формой организации учебной деятельности при реализации программы «Стретчинг» является занятие. Занятия включают в себя теоретическую и практическую части. Теоретическая часть занятий при работе максимально компактна и включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

Формы занятий, используемые в рамках программы «Стретчинг», классифицируются следующим образом:

- по количеству детей, участвующих в занятии: коллективное, групповое и индивидуальное занятие; преимущество отдается коллективным занятиям;

- по дидактической цели: вводное занятие, теоретическое занятие (лекция, беседа), практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.

Структура занятия:

Занятие состоит из 3 частей:

1. Вводная.
2. Основная.
3. Заключительная.

Вводная	Основная	Заключительная
В первой (вводной) части занятия дети выполняют разминку, разогревающие движения, суставную гимнастику, ходьбу, прыжки.	Во второй (основной) части – выполнение упражнений стретчинга. В начале занятия повторяются уже изученные упражнения, и только затем – новые. Возможно изучение нового упражнения через подготовку к нему, выполнение разных уровней его сложности. Каждый ребенок останавливается на комфортном ему уровне сложности упражнения. Таким образом, осуществляется индивидуальный подход в групповом занятии.	В третьей (заключительной) части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма, и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом, соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию включены в каждое занятие; необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Желательно использовать музыкальное сопровождение, отражающее характер выполняемых действий.

**Ожидаемые результаты и форма их проверки**

Ожидаемые результаты в результате обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Стретчинг»:

**1 год обучения**

***Предметные:***

- знание основ стретчинга;
- знание названия упражнений стретчинга;
- знание основных техник стретчинга;
- умение выполнять упражнения выразительно.

***Метапредметные:***

- умение описать словесно показанное упражнение;
- умение анализировать, обобщать информацию;
- развитие творческого воображения;
- умение самоорганизации.

***Личностные:***

- формирование интереса к занятиям стретчингом, к изучению новых терминов;
- проявление трудолюбия, терпения, упорства;
- формирование представления о собственных возможностях, успешности;
- проявление дисциплинированности;
- проявление в детях уверенности в себе, своих силах, возможностях своего тела и расширение этих возможностей.

**2 год обучения*****Предметные:***

- знание основных техник стретчинга;
- умение выполнять упражнения выразительно, пластично;
- умение координировать движения: координация движений при перемещении в пространстве;
- способность к импровизации;
- проявление сознательного отношения к занятиям.

***Метапредметные:***

- умение описать словесно показанное упражнение;
- владение терминологией;
- умение анализировать, обобщать информацию;
- умение самоорганизации и самоконтроля.

***Личностные:***

- владение основами самооценки и самоконтроля;
- сформированность интереса к занятиям, к изучению новых упражнений и их техник;
- понимание взаимосвязи между отношением к деятельности и ее результатом;
- проявление ответственного отношения к занятиям.

### 3 год обучения

#### ***Предметные:***

- знание словесного объяснения значения конкретного упражнения;
- развитость физических качеств: координация, гибкость;
- владение техникой выполнения упражнений, артистизм;
- умение передавать образ, характер и настроение музыкального произведения;
- владение пластикой и свободой движения в исполнении несложных танцевальных комбинаций.

#### ***Метапредметные:***

- умение обобщать и анализировать полученную информацию;
- умение использовать воображение;
- умение работать в паре, группе.

#### ***Личностные:***

- стремление к самостоятельному изучению терминологии упражнений;
- формирование представления о собственных возможностях, успешности;
- стремление к самосовершенствованию в области растяжки;
- проявление уважения к сверстникам, взрослым, умение договариваться;
- понимание значимости совместной деятельности.

### 4 год обучения

#### ***Предметные:***

- развитие интереса к изучению новых техник выполнения упражнений;
- владение техникой выполнения сложно координационных упражнений и технически сложных танцевальных комбинаций;
- способность выдержать длительную физическую нагрузку;
- умение сочинить свою комбинацию упражнений;
- проявление способности к индивидуальной самостоятельной работе.

#### ***Метапредметные:***

- умение оценивать правильность выполнения упражнений на гибкость;
- умение оценивать правильность выполнения упражнений на координацию движения;

- способность к объективной оценке качества выполнения упражнения, комбинации.

***Личностные:***

- формирование представления о собственных возможностях, успешности;
- проявление доброжелательного отношения, уважение к сверстникам, взрослым, умение договариваться;
- поддержание доброжелательных отношений со всеми участниками коллектива.

**5 год обучения**

***Предметные:***

- умение выполнять упражнения выразительно, пластично, грациозно;
- владение техникой выполнения сложно координационных упражнений, синхронность;
- понимание значимости стретчинга;
- умение снимать напряжение мышц в теле при помощи определенных упражнений.
- умение правильно выполнить упражнения стретчинга.

***Метапредметные:***

- знание различия между упражнениями, умение рассказать об отличительных особенностях каждого;
- знание названия групп мышц и понимание влияния упражнений на их развитие;
- умение работать в паре, группе;
- проявление трудолюбия, терпения, упорства, волевых качеств, чувство дружбы и коллективизма;
- умение самоорганизации и самоконтроля.

***Личностные:***

- сформированное стремление к самостоятельной и коллективной работе.
- проявление культуры общения в процессе совместной деятельности со сверстниками и взрослыми;
- проявление доброжелательного отношения, уважение к сверстникам, взрослым, умение договариваться.

Текущий контроль освоения программы проводится в течение учебного года после изучения каждого раздела. Перед началом обучения проходит входная диагностика начального уровня обучающихся. К формам текущего контроля относится контрольное задание в целях контроля практических умений и навыков. Опрос, тестовая работа в целях контроля знаний теоретического материала.

В целях текущего контроля за результатами освоения программы используются следующие формы оценки: наблюдение и педагогическая оценка выполненного задания.

Оценочные процедуры опираются на следующий общий инструментарий

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого
<b>Теоретическая подготовка</b>		
1.1. Теоретические знания	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 0,5 объема знаний, предусмотренных программой) Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет 0,5) Максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой)
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность, правильность использования специальной терминологии	Минимальный уровень (ребенок избегает употребления специальной терминологии) Средний уровень (ребенок сочетает специальную и бытовую терминологию) Максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно в соответствии с их содержанием)
<b>Практическая подготовка</b>		
2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям.	Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 0,5 объема умений и навыков, предусмотренных программой) Средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет 0,5) Максимальный уровень (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой)
2.2. Творческие навыки	Креативность в выполнении заданий	Начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнить лишь простейшие задания педагога) Репродуктивный уровень (выполняет задания на основе образца) Творческий уровень (выполняет задания с элементами творчества)
<b>Воспитательный компонент</b>		
3.1. Личностные качества	Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.	Максимальный уровень: Сформированность духовно-нравственных, этических, уважительное отношение к родителям, сверстникам, истории страны и малой родины, культурным традициям народа, правилам, принятым в обществе, стремление к саморазвитию



		и самопознанию, продуктивное сотрудничество с окружающими при решении различных творческих задач, воспитание трудолюбия, дисциплинированности, настойчивости, умение добиваться поставленной цели. Средний уровень: недостаточная сформированность вышеперечисленных качеств. Низкий уровень: полное или частичное отсутствие вышеперечисленных качеств.
--	--	--

Баллово-уровневая корреляция:

Минимальный уровень соответствует 1 баллу.

Средний уровень соответствует 2 баллам.

Высокий уровень соответствует 3 баллам.

Фиксация результатов освоения программы осуществляется в диагностических картах.

#### Диагностическая карта

В каждом столбце выставляется от 1 до 3-х баллов.

В конце года все баллы суммируются и выводится общий уровень достижения предметных метапредметных и личностных результатов. Такая карта позволяет отследить как общую динамику, так и динамику по каждому контролю.

	Фамилия Имя	Название текущего контроля, дата				Итог
		Входная диагностика 05.09.2023				

#### **Формы подведения итогов реализации программы (промежуточная аттестация)**

Промежуточная аттестация проводится в соответствии Положением о промежуточной аттестации и текущем контроле муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детский центр культуры».

Динамика достижения планируемых результатов отражается в специальном журнале. Оценить результаты освоения программы позволяют контрольно-измерительные материалы (Приложение 1).

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание (разделы)	Количество часов										Всего
		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		
		теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>10</b>
2.	Разминка	-	36	-	36	-	25	-	25	-	25	<b>147</b>
3.	Статическая растяжка	1	8	1	8	1	18	1	23	1	29	<b>91</b>
4.	Динамическая растяжка	1	25	1	30	1	29	1	34	1	37	<b>160</b>
5.	Ритмопластика	1	35	1	34	1	30	1	20	1	10	<b>134</b>
6.	Упражнения на координацию	1	20	1	20	1	20	1	20	1	17	<b>102</b>
7.	Парный стретчинг	-	-	-	-	1	5	1	8	1	12	<b>28</b>
8.	Дыхательная гимнастика	1	11	-	8	-	8	-	5	-	5	<b>38</b>
9.	Подготовка к итоговому контрольному занятию	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	<b>5</b>
10.	Итоговое занятие	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	<b>5</b>

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

## 1 год обучения

	Наименование раздела	Количество часов			Вид контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Разминка	36	-	36	Текущий контроль
3.	Статическая растяжка	9	1	8	Текущий контроль
4.	Динамическая растяжка	26	1	25	Текущий контроль
5.	Ритмопластика	36	1	35	Текущий контроль
6.	Упражнения на координацию	21	1	20	Текущий контроль
7.	Дыхательная гимнастика	12	1	11	Текущий контроль
8.	Подготовка к итоговому контрольному занятию	1	-	1	Текущий контроль
9.	Итоговое занятие	1	-	1	Текущий контроль
	Итого	144	6	138	

**2 год обучения**

	Наименование раздела	Количество часов			Вид контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Разминка	36	-	36	Текущий контроль
3.	Статическая растяжка	9	1	8	Текущий контроль
4.	Динамическая растяжка	31	1	30	Текущий контроль
5.	Ритмопластика	35	1	34	Текущий контроль
6.	Упражнения на координацию	21	1	20	Текущий контроль
7.	Дыхательная гимнастика	8	-	8	Текущий контроль
8.	Подготовка к итоговому контрольному занятию	1	-	1	Текущий контроль
9.	Итоговое занятие	1	-	1	Текущий контроль
	Итого	144	5	139	

**3 год обучения**

	Наименование раздела	Количество часов			Вид контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Разминка	25	-	25	Текущий контроль
3.	Статическая растяжка	19	1	18	Текущий контроль
4.	Динамическая растяжка	30	1	29	Текущий контроль
5.	Ритмопластика	31	1	30	Текущий контроль
6.	Упражнения на координацию	21	1	20	Текущий контроль
7.	Парный стретчинг	6	1	5	Текущий контроль
8.	Дыхательная гимнастика	8	-	8	Текущий контроль
9.	Подготовка к итоговому контрольному занятию	1	-	1	Текущий контроль
10.	Итоговое занятие	1	-	1	Текущий контроль
	Итого	144	6	138	

**4 год обучения**

	Наименование раздела	Количество часов			Вид контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Разминка	25	-	25	Текущий контроль
3.	Статическая растяжка	24	1	23	Текущий контроль
4.	Динамическая растяжка	35	1	34	Текущий контроль
5.	Ритмопластика	21	1	20	Текущий контроль
6.	Упражнения на координацию	21	1	20	Текущий контроль
7.	Парный стретчинг	9	1	8	Текущий контроль
8.	Дыхательная гимнастика	5	-	5	Текущий контроль
9.	Подготовка к итоговому контрольному занятию	1	-	1	Текущий контроль
10.	Итоговое занятие	1	-	1	Текущий контроль
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>6</b>	<b>138</b>	

**5 год обучения**

	Наименование раздела	Количество часов			Вид контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Разминка	25	-	25	Текущий контроль
3.	Статическая растяжка	30	1	29	Текущий контроль
4.	Динамическая растяжка	38	1	37	Текущий контроль
5.	Ритмопластика	11	1	10	Текущий контроль
6.	Упражнения на координацию	18	1	17	Текущий контроль
7.	Парный стретчинг	13	1	12	Текущий контроль
8.	Дыхательная гимнастика	5	-	5	Текущий контроль
9.	Подготовка к итоговому контрольному занятию	1	-	1	Текущий контроль
10.	Итоговое занятие	1	-	1	Текущий контроль
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>6</b>	<b>138</b>	

## Календарно-учебный график 1 год обучения

№	Число, месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Способ контроля
1.	01-07.09	Теоретическое и практическое занятие	2	Вводное занятие: план работы, инструктаж ТБ, ОТ, ПДД, ППБ, диагностика физических данных	Наблюдение
2.	01-07.09	Теоретическое и практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
3.	08-14.09	Теоретическое и практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Ритмопластика	
4.	08-14.09	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, ОРУ	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
5.	15-21.09	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
6.	15-21.09	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, ОРУ	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
7.	22-28.09	Теоретическое и практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
8.	22-28.09	Теоретическое и практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
9.	29.09-05.10	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
10.	29.09-05.10	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
11.	06-12.10	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
12.	06-12.10	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения с использованием оборудования в парах, тройках, малых группах	
			2	Ритмопластика	Наблюдение

13.	13-19.10	Практическое занятие		Динамическая растяжка	
14.	13-19.10	Практическое занятие	2	Ритмопластика Динамическая растяжка	Наблюдение
15.	20-26.10	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	Наблюдение
16.	20-26.10	Практическое занятие	2	Ритмопластика Динамическая растяжка	Наблюдение
17.	27.10-02.11	Теоретическое и практическое занятие	2	Ритмопластика Дыхательная гимнастика	Наблюдение
18.	27.10-02.11	Практическое занятие	2	Ритмопластика Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	Наблюдение
19.	03-09.11	Практическое занятие	2	Ритмопластика Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	Наблюдение
20.	03-09.11	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Динамическая растяжка	Наблюдение
21.	10-16.11	Практическое занятие	2	Ритмопластика Дыхательная гимнастика	Наблюдение
22.	10-16.11	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Статичные и динамичные упражнения на координацию движения с использованием оборудования в парах, тройках, малых группах	Наблюдение
23.	17-23.11	Практическое занятие	2	Ритмопластика Динамическая растяжка	Наблюдение
24.	17-23.11	Практическое занятие	2	Ритмопластика Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	Наблюдение
25.	24-30.11	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	Наблюдение
26.	24-30.11	Практическое занятие	2	Ритмопластика Дыхательная гимнастика	Наблюдение

27.	01-07.12	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
28.	01-07.12	Практическое занятие	2	Ритмопластика	наблюдение
				Динамическая растяжка	
29.	08-14.12	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
30.	08-14.12	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Педагогическая оценка
				Упражнения на координацию движения с использованием оборудования;	
31.	15-21.12	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
32.	15-21.12	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Дыхательная гимнастика	
33.	22-28.12	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
34.	22-28.12	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
35.	29.12-16.01	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
36.	29.12-16.01	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
37.	17-23.01	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
38.	17-23.01	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Дыхательная гимнастика	
39.	24-30.01	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение

				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
40.	24-30.01	Практическое занятие	2	Ритмопластика Динамическая растяжка	Наблюдение
41.	31.01-06.02	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	Наблюдение
42.	31.01-06.02	Практическое занятие	2	Ритмопластика Динамическая растяжка	Наблюдение
43.	07-13.02	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Дыхательная гимнастика	Наблюдение
44.	07-13.02	Практическое занятие	2	Ритмопластика Упражнения на координацию движения с использованием оборудования;	Наблюдение
45.	14-20.02	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Динамическая растяжка	Наблюдение
46.	14-20.02	Практическое занятие	2	Ритмопластика Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	Наблюдение
47.	21-27.02	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	Наблюдение
48.	21-27.02	Практическое занятие	2	Ритмопластика Динамическая растяжка	Наблюдение
49.	28.02-06.03	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Дыхательная гимнастика	Наблюдение
50.	28.02-06.03	Практическое занятие	2	Ритмопластика Динамическая растяжка	Наблюдение
51.	07-13.03	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Динамическая растяжка	Наблюдение



52.	07-13.03	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
53.	14-20.03	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
54.	14-20.03	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
55.	21-27.03	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
56.	21-27.03	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Дыхательная гимнастика	
57.	28.03-03.04	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
58.	28.03-03.04	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
59.	04-10.04	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
60.	04-10.04	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Дыхательная гимнастика	
61.	11-17.04	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
62.	11-17.04	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
63.	18-24.04	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Дыхательная гимнастика	
64.	18-24.04		2	Ритмопластика	Наблюдение

		Практическое занятие		Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
65.	25.04-04.05	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
66.	25.04-04.05	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
67.	05-15.05	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Педагогическая оценка
				Дыхательная гимнастика <i>Промежуточная аттестация</i>	
68.	05-15.05	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Ритмопластика	
69.	16-22.05	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
70.	16-22.05	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Дыхательная гимнастика	
71.	23-31.05	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Педагогическая оценка
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
72.	23-31.05	Практическое занятие	2	Подготовка к итоговому контрольному занятию	Педагогическая оценка
				Итоговое занятие.	

## 2 год обучения

№	Число, месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Способ контроля
---	--------------	---------------	--------------	----------------------	-----------------

1.	01-07.09	Теоретическое и практическое занятие	2	Вводное занятие: план работы, инструктаж ТБ, ОТ, ПДД, ППБ, диагностика физических данных	Наблюдение
2.	01-07.09	Теоретическое и практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
3.	08-14.09	Теоретическое и практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Ритмопластика	
4.	08-14.09	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, ОРУ	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
5.	15-21.09	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
6.	15-21.09	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, ОРУ	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
7.	22-28.09	Теоретическое и практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
8.	22-28.09	Теоретическое и практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
9.	29.09-05.10	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
10.	29.09-05.10	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
11.	06-12.10	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
12.	06-12.10	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения с использованием оборудования в парах, тройках, малых группах	
13.	13-19.10	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
14.	13-19.10	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
15.	20-26.10	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц,	Наблюдение

				элементарные танцевальные движения	
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
16.	20-26.10	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
17.	27.10-02.11	Теоретическое и практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Дыхательная гимнастика	
18.	27.10-02.11	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
19.	03-09.11	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
20.	03-09.11	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
21.	10-16.11	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
22.	10-16.11	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения с использованием оборудования в парах, тройках, малых группах	
23.	17-23.11	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
24.	17-23.11	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
25.	24-30.11	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
26.	24-30.11	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Дыхательная гимнастика	
27.	01-07.12	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
28.	01-07.12	Практическое занятие	2	Ритмопластика	наблюдение
				Динамическая растяжка	

29.	08-14.12	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
30.	08-14.12	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Педагогическая оценка
				Упражнения на координацию движения с использованием оборудования;	
31.	15-21.12	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
32.	15-21.12	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
33.	22-28.12	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
34.	22-28.12	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
35.	29.12-16.01	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
36.	29.12-16.01	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
37.	17-23.01	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
38.	17-23.01	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Дыхательная гимнастика	
39.	24-30.01	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
40.	24-30.01	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
41.	31.01-06.02	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение

				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
42.	31.01-06.02	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
43.	07-13.02	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
44.	07-13.02	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Упражнения на координацию движения с использованием оборудования;	
45.	14-20.02	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
46.	14-20.02	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
47.	21-27.02	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
48.	21-27.02	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
49.	28.02-06.03	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Дыхательная гимнастика	
50.	28.02-06.03	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
51.	07-13.03	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
52.	07-13.03	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
53.	14-20.03	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение

				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
54.	14-20.03	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
55.	21-27.03	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
56.	21-27.03	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
57.	28.03-03.04	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
58.	28.03-03.04	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
59.	04-10.04	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
60.	04-10.04	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Дыхательная гимнастика	
61.	11-17.04	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
62.	11-17.04	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
63.	18-24.04	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Дыхательная гимнастика	
64.	18-24.04	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
65.	25.04-04.05	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение

				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
66.	25.04-04.05	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
67.	05-15.05	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Педагогическая оценка
				Дыхательная гимнастика <i>Промежуточная аттестация</i>	
68.	05-15.05	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
69.	16-22.05	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
70.	16-22.05	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Дыхательная гимнастика	
71.	23-31.05	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Педагогическая оценка
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
72.	23-31.05	Практическое занятие	2	Подготовка к итоговому контрольному занятию	Педагогическая оценка
				Итоговое занятие	



## 3 год обучения

№	Число, месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Способ контроля
1.	01-07.09	Теоретическое и практическое занятие	2	Вводное занятие: план работы, инструктаж ТБ, ОТ, ПДД, ППБ, диагностика физических данных	Наблюдение
2.	01-07.09	Теоретическое и практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц Динамическая растяжка	Наблюдение
3.	08-14.09	Теоретическое и практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	Наблюдение
4.	08-14.09	Практическое занятие	2	Ритмопластика Динамическая растяжка	Наблюдение
5.	15-21.09	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка Парный стретчинг	Наблюдение
6.	15-21.09	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, ОРУ Динамическая растяжка	Наблюдение
7.	22-28.09	Теоретическое и практическое занятие	2	Ритмопластика Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	Наблюдение
8.	22-28.09	Теоретическое и практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	Наблюдение
9.	29.09-05.10	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	Наблюдение
10.	29.09-05.10	Практическое занятие	2	Ритмопластика Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	Наблюдение
11.	06-12.10	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	Наблюдение
12.	06-12.10	Практическое занятие	2	Ритмопластика Статичные и динамичные упражнения на координацию движения с использованием оборудования в парах, тройках, малых группах	Наблюдение
			2	Ритмопластика	Наблюдение

13.	13-19.10	Практическое занятие		Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
14.	13-19.10	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка Парный стретчинг	Наблюдение
15.	20-26.10	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	Наблюдение
16.	20-26.10	Практическое занятие	2	Ритмопластика Динамическая растяжка	Наблюдение
17.	27.10-02.11	Теоретическое и практическое занятие	2	Ритмопластика Дыхательная гимнастика	Наблюдение
18.	27.10-02.11	Практическое занятие	2	Ритмопластика Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	Наблюдение
19.	03-09.11	Практическое занятие	2	Ритмопластика Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	Наблюдение
20.	03-09.11	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	Наблюдение
21.	10-16.11	Практическое занятие	2	Ритмопластика Динамическая растяжка	Наблюдение
22.	10-16.11	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Статичные и динамичные упражнения на координацию движения с использованием оборудования в парах, тройках, малых группах	Наблюдение
23.	17-23.11	Практическое занятие	2	Ритмопластика Динамическая растяжка	Наблюдение
24.	17-23.11	Практическое занятие	2	Ритмопластика Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	Наблюдение
25.	24-30.11	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	Наблюдение
26.	24-30.11	Практическое занятие	2	Ритмопластика Дыхательная гимнастика	Наблюдение
	01-07.12	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц,	Наблюдение

27.				элементарные танцевальные движения	
				Динамическая растяжка	
28.	01-07.12	Практическое занятие	2	Ритмопластика	наблюдение
				Парный стретчинг	
29.	08-14.12	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
30.	08-14.12	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Педагогическая оценка
				Упражнения на координацию движения с использованием оборудования;	
31.	15-21.12	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Парный стретчинг	
32.	15-21.12	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
33.	22-28.12	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
34.	22-28.12	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
35.	29.12-16.01	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
36.	29.12-16.01	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
37.	17-23.01	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Парный стретчинг	
38.	17-23.01	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Дыхательная гимнастика	
39.	24-30.01	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
40.	24-30.01	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
41.	31.01-06.02	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение

				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
42.	31.01- 06.02	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
43.	07-13.02	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Парный стретчинг	
44.	07-13.02	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Упражнения на координацию движения с использованием оборудования;	
45.	14-20.02	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
46.	14-20.02	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
47.	21-27.02	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
48.	21-27.02	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
49.	28.02- 06.03	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
50.	28.02- 06.03	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
51.	07-13.03	Практическое занятие	2	Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
52.	07-13.03	Практическое занятие	2	Дыхательная гимнастика	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
53.	14-20.03	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
	14-20.03		2	Ритмопластика	Наблюдение

54.		Практическое занятие		Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
55.	21-27.03	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
56.	21-27.03	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
57.	28.03-03.04	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
58.	28.03-03.04	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
59.	04-10.04	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
60.	04-10.04	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Дыхательная гимнастика	
61.	11-17.04	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
62.	11-17.04	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
63.	18-24.04	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Дыхательная гимнастика	
64.	18-24.04	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
65.	25.04-04.05	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	

66.	25.04-04.05	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
67.	05-15.05	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Педагогическая оценка
				Дыхательная гимнастика <i>Промежуточная аттестация</i>	
68.	05-15.05	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
69.	16-22.05	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
70.	16-22.05	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Дыхательная гимнастика	
71.	23-31.05	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Педагогическая оценка
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
72.	23-31.05	Практическое занятие	2	Подготовка к итоговому контрольному занятию	Педагогическая оценка
				Итоговое занятие	

#### 4 год обучения

№	Число, месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Способ контроля
1.	01-07.09	Теоретическое и практическое занятие	2	Вводное занятие: план работы, инструктаж ТБ, ОТ, ПДД, ППБ, диагностика физических данных	Наблюдение
2.	01-07.09	Теоретическое и практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
3.	08-14.09	Теоретическое и практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	

4.	08-14.09	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
5.	15-21.09	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Парный стретчинг	
6.	15-21.09	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, ОРУ	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
7.	22-28.09	Теоретическое и практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
8.	22-28.09	Теоретическое и практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
9.	29.09-05.10	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
10.	29.09-05.10	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
11.	06-12.10	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
12.	06-12.10	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения с использованием оборудования в парах, тройках, малых группах	
13.	13-19.10	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
14.	13-19.10	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Парный стретчинг	
15.	20-26.10	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
16.	20-26.10	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
17.	27.10-02.11	Теоретическое и практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Дыхательная гимнастика	
			2	Ритмопластика	Наблюдение

18.	27.10-02.11	Практическое занятие		Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
19.	03-09.11	Практическое занятие	2	Ритмопластика Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	Наблюдение
20.	03-09.11	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	Наблюдение
21.	10-16.11	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка Парный стретчинг	Наблюдение
22.	10-16.11	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Статичные и динамичные упражнения на координацию движения с использованием оборудования в парах, тройках, малых группах	Наблюдение
23.	17-23.11	Практическое занятие	2	Ритмопластика Динамическая растяжка	Наблюдение
24.	17-23.11	Практическое занятие	2	Ритмопластика Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	Наблюдение
25.	24-30.11	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	Наблюдение
26.	24-30.11	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка Дыхательная гимнастика	Наблюдение
27.	01-07.12	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Динамическая растяжка	Наблюдение
28.	01-07.12	Практическое занятие	2	Ритмопластика Парный стретчинг	наблюдение
29.	08-14.12	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	Наблюдение
30.	08-14.12	Практическое занятие	2	Ритмопластика Упражнения на координацию движения с использованием оборудования;	Педагогическая оценка
31.	15-21.12	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Парный стретчинг	Наблюдение



32.	15-21.12	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
33.	22-28.12	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
34.	22-28.12	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
35.	29.12-16.01	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
36.	29.12-16.01	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
37.	17-23.01	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Парный стретчинг	
38.	17-23.01	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Дыхательная гимнастика	
39.	24-30.01	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
40.	24-30.01	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Парный стретчинг	
41.	31.01-06.02	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
42.	31.01-06.02	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
43.	07-13.02	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Парный стретчинг	
44.	07-13.02	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Упражнения на координацию движения с использованием оборудования;	
45.	14-20.02	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение

				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
46.	14-20.02	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
47.	21-27.02	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
48.	21-27.02	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
49.	28.02-06.03	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
50.	28.02-06.03	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
51.	07-13.03	Практическое занятие	2	Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	Наблюдение
				Парный стретчинг	
52.	07-13.03	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
53.	14-20.03	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
54.	14-20.03	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
55.	21-27.03	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
56.	21-27.03	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
57.	28.03-03.04	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Динамическая растяжка	

58.	28.03-03.04	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
59.	04-10.04	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
60.	04-10.04	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Дыхательная гимнастика	
61.	11-17.04	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
62.	11-17.04	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
63.	18-24.04	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
64.	18-24.04	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
65.	25.04-04.05	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
66.	25.04-04.05	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
67.	05-15.05	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Педагогическая оценка
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц <i>Промежуточная аттестация</i>	
	05-15.05		2	Динамическая растяжка	Наблюдение

68.		Практическое занятие		Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
69.	16-22.05	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
70.	16-22.05	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Дыхательная гимнастика	
71.	23-31.05	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Педагогическая оценка
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
72.	23-31.05	Практическое занятие	2	Подготовка к итоговому контрольному занятию	Педагогическая оценка
				Итоговое занятие.	

### 5 год обучения

№	Число, месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Способ контроля
1.	01-07.09	Теоретическое и практическое занятие	2	Вводное занятие: план работы, инструктаж ТБ, ОТ, ПДД, ППБ, диагностика физических данных	Наблюдение
2.	01-07.09	Теоретическое и практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
3.	08-14.09	Теоретическое и практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
4.	08-14.09	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
5.	15-21.09	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Парный стретчинг	
6.	15-21.09	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, ОРУ	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
			2	Ритмопластика	

7.	22-28.09	Теоретическое и практическое занятие		Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	Наблюдение
8.	22-28.09	Теоретическое и практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
9.	29.09-05.10	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
10.	29.09-05.10	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Парный стретчинг	
11.	06-12.10	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
12.	06-12.10	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения с использованием оборудования в парах, тройках, малых группах	
13.	13-19.10	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
14.	13-19.10	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Парный стретчинг	
15.	20-26.10	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
16.	20-26.10	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
17.	27.10-02.11	Теоретическое и практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Дыхательная гимнастика	
18.	27.10-02.11	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
19.	03-09.11	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
20.	03-09.11	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
21.	10-16.11	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Парный стретчинг	

22.	10-16.11	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения с использованием оборудования в парах, тройках, малых группах	
23.	17-23.11	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
24.	17-23.11	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
25.	24-30.11	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
26.	24-30.11	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Дыхательная гимнастика	
27.	01-07.12	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
28.	01-07.12	Практическое занятие	2	Ритмопластика	наблюдение
				Парный стретчинг	
29.	08-14.12	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
30.	08-14.12	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
31.	15-21.12	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Парный стретчинг	
32.	15-21.12	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
33.	22-28.12	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Педагогическая оценка
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
	22-28.12		2	Динамическая растяжка	Наблюдение

34.		Практическое занятие		Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
35.	29.12-16.01	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Парный стретчинг	
36.	29.12-16.01	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
37.	17-23.01	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Парный стретчинг	
38.	17-23.01	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Дыхательная гимнастика	
39.	24-30.01	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статические и динамические упражнения на координацию движения	
40.	24-30.01	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Парный стретчинг	
41.	31.01-06.02	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
42.	31.01-06.02	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
43.	07-13.02	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Парный стретчинг	
44.	07-13.02	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
45.	14-20.02	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
46.	14-20.02	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
	21-27.02		2	Динамическая растяжка	Наблюдение

47.		Практическое занятие		Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
48.	21-27.02	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
49.	28.02-06.03	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
50.	28.02-06.03	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
51.	07-13.03	Практическое занятие	2	Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	Наблюдение
				Парный стретчинг	
52.	07-13.03	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
53.	14-20.03	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
54.	14-20.03	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
55.	21-27.03	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Парный стретчинг	
56.	21-27.03	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
57.	28.03-03.04	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Парный стретчинг	
58.	28.03-03.04	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	



59.	04-10.04	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
60.	04-10.04	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Дыхательная гимнастика	
61.	11-17.04	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
62.	11-17.04	Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
				Динамическая растяжка	
63.	18-24.04	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
64.	18-24.04	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
65.	25.04-04.05	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
66.	25.04-04.05	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
67.	05-15.05	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Педагогическая оценка
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц <i>Промежуточная аттестация</i>	
68.	05-15.05	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	

69.	16-22.05	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
70.	16-22.05	Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
				Дыхательная гимнастика	
71.	23-31.05	Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Педагогическая оценка
				Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
72.	23-31.05	Практическое занятие	2	Подготовка к итоговому контрольному занятию	Педагогическая оценка
				Итоговое занятие	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1 год обучения

#### **Раздел 1.** Вводное занятие – 2 часа.

##### **Тема 1:** вводное занятие.

Теория (1ч): ознакомление с правилами коллектива, содержанием 1-го года обучения, планом работы. Инструктаж по технике безопасности, по правилам поведения на занятиях в танцевальном зале, а также инструктаж по охране труда, ПДД, ППБ.

Практика (1ч): диагностика физических данных обучающихся.

#### **Раздел 2.** Разминка – 36 часов.

**Тема 1:** упражнения, направленные на развитие всех групп мышц, элементарные танцевальные движения.

Практика (36 ч): упражнения, направленные на раскрытие грудного отдела, развитие гибкости спины (наклоны корпуса вправо, влево, вперед; «колечко», «корзинка»), на развитие гибкости ног (махи, выпады), специальные прыжковые упражнения, прыжки через скакалку.

#### **Раздел 3.** Статическая растяжка – 9 часов.

**Тема 1:** статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц в статическом режиме.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (8 ч): наклоны корпуса из положения стоя, раскрытие грудного отдела, прогибы, вытяжение мышц живота, выпады, продольный и поперечный шпагат, полумостик.

#### **Раздел 4.** Динамическая растяжка – 26 часов.

**Тема 1:** динамическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц в динамическом режиме.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (25 ч): наклоны корпуса, повороты, махи ногами (вперед, в стороны), «гусеница», выпады ногами.

#### **Раздел 5.** Ритмопластика - 36 часов.

**Тема 1:** упражнения, выполняемые под музыку в спокойном, медленном темпе, с максимальной амплитудой и растяжением мышц.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (35 ч): упражнения по позициям рук и ног, на развитие гибкости позвоночника, на укрепление мышц спины и брюшного пресса, мышц ног, упражнения на подвижность и выворотность суставов.

**Раздел 6.** Упражнения на координацию – 21 час.

**Тема 1:** упражнения на координацию движения.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (20 ч): выполнение упражнений на координацию в парах, тройках, малых группах, с использованием оборудования.

**Раздел 7.** Дыхательная гимнастика – 12 часов.

**Тема 1:** дыхательные упражнения для укрепления дыхательной мускулатуры и регуляции состояния нервной системы.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (11 ч): дыхательные упражнения «гуси летят», «паровозик», «часики».

**Раздел 8.** Подготовка к итоговому контрольному занятию – 1 час.

**Тема 1:** закрепление пройденного материала.

Практика (1 ч): опрос обучающихся, демонстрация ими изученного материала.

**Раздел 9.** Итоговое занятие – 1 час.

**Тема 1:** открытое занятие для родителей.

Практика (1 ч): демонстрация обучающимися изученного материала для родителей, подведение итогов.

## **2 год обучения**

**Раздел 1.** Вводное занятие – 2 часа.

**Тема 1:** вводное занятие.

Теория (1ч): ознакомление с содержанием 2-го года обучения, планом работы. Инструктаж по технике безопасности, по правилам поведения на занятиях в танцевальном зале, а также инструктаж по охране труда, ПДД, ППБ.

Практика (1ч): диагностика физических данных обучающихся.

## **Раздел 2.** Разминка – 36 часов.

Тема 1: упражнения, направленные на развитие всех групп мышц, элементарные танцевальные движения.

Практика (36 ч): упражнения, направленные на раскрытие грудного отдела, развитие гибкости спины (наклоны корпуса вправо, влево, вперед; «колечко», «корзинка»), на развитие гибкости ног (махи, выпады), специальные прыжковые упражнения, прыжки через скакалку.

## **Раздел 3.** Статическая растяжка – 9 часов.

Тема 1: статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц в статическом режиме.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (8 ч): наклоны корпуса из положения стоя, раскрытие грудного отдела, прогибы, вытяжение мышц живота, выпады, продольный и поперечный шпагат, мост.

## **Раздел 4.** Динамическая растяжка – 31 час.

Тема 1: динамическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц в динамическом режиме.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (30 ч): наклоны корпуса с подъемами рук, повороты, махи ногами (вперед, в стороны), «гусеница», «голубь», глубокие выпады ногами.

## **Раздел 5.** Ритмопластика - 35 часов.

Тема 1: упражнения, выполняемые под музыку в спокойном, медленном темпе, с максимальной амплитудой и растяжением мышц.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (34 ч): упражнения по позициям рук и ног, на развитие гибкости позвоночника, на укрепление мышц спины и брюшного пресса, мышц ног, упражнения на подвижность и выворотность тазобедренных суставов.

## **Раздел 6.** Упражнения на координацию – 21 час.

Тема 1: упражнения на координацию движения.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (20 ч): выполнение упражнений на координацию в парах, тройках, малых группах, с использованием оборудования.

**Раздел 7.** Дыхательная гимнастика – 8 часов.

Тема 1: дыхательные упражнения для укрепления дыхательной мускулатуры и регуляции состояния нервной системы.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (7 ч): дыхательные упражнения «гуси летят», «паровозик», «часики».

**Раздел 8.** Подготовка к итоговому контрольному занятию – 1 час.

Тема 1: закрепление пройденного материала.

Практика (1 ч): опрос обучающихся, демонстрация ими изученного материала.

**Раздел 9.** Итоговое занятие – 1 час.

Тема 1: открытое занятие для родителей.

Практика (1 ч): демонстрация обучающимися изученного материала для родителей, подведение итогов.

### **3 год обучения**

**Раздел 1.** Вводное занятие – 2 часа.

Тема 1: вводное занятие.

Теория (1ч): ознакомление с содержанием 3-го года обучения, планом работы. Инструктаж по технике безопасности, по правилам поведения на занятиях в танцевальном зале, а также инструктаж по охране труда, ПДД, ППБ.

Практика (1ч): диагностика физических данных обучающихся.

**Раздел 2.** Разминка – 25 часов.

Тема 1: упражнения, направленные на развитие всех групп мышц, элементарные танцевальные движения.

Практика (25 ч): упражнения, направленные на раскрытие грудного отдела, развитие гибкости спины (наклоны корпуса вправо, влево, вперед; «колечко», «корзинка»), на развитие гибкости ног (махи, выпады), специальные прыжковые упражнения, прыжки через скакалку.

**Раздел 3.** Статическая растяжка – 19 часов.

Тема 1: статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц в статическом режиме.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (18 ч): наклоны корпуса из положения стоя, раскрытие грудного отдела, прогибы, вытяжение мышц живота, выпады, продольный и поперечный шпагат, мост.

#### **Раздел 4.** Динамическая растяжка – 30 часов.

Тема 1: динамическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц в динамическом режиме.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (29 ч): наклоны корпуса с подъемами рук, повороты, махи ногами (вперед, в стороны), «гусеница», «голубь», глубокие выпады ногами.

#### **Раздел 5.** Ритмопластика - 31 час.

Тема 1: упражнения, выполняемые под музыку в спокойном, медленном темпе, с максимальной амплитудой и растяжением мышц.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (30 ч): упражнения по позициям рук и ног, на развитие гибкости позвоночника, на укрепление мышц спины и брюшного пресса, мышц ног, упражнения на подвижность и выворотность тазобедренных суставов.

#### **Раздел 6.** Упражнения на координацию – 21 час.

Тема 1: упражнения на координацию движения.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (20 ч): выполнение упражнений на координацию в парах, тройках, малых группах, с использованием оборудования.

#### **Раздел 7.** Парный стретчинг – 6 часов.

Тема 1: упражнения на развитие гибкости в парах.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (5 ч): упражнения на развитие гибкости плечевого пояса, мышц спины, грудного отдела, передней, внутренней и задней поверхности ног в парах.

#### **Раздел 8.** Дыхательная гимнастика – 8 часов.

Тема 1: дыхательные упражнения для укрепления дыхательной мускулатуры и регуляции состояния нервной системы.

Практика (8 ч): дыхательные упражнения «гуси летят», «паровозик», «часики».

**Раздел 9.** Подготовка к итоговому контрольному занятию – 1 час.

Тема 1: закрепление пройденного материала.

Практика (1 ч): опрос обучающихся, демонстрация ими изученного материала.

**Раздел 10.** Итоговое занятие – 1 час.

Тема 1: открытое занятие для родителей.

Практика (1 ч): демонстрация обучающимися изученного материала для родителей, подведение итогов.

**4 год обучения****Раздел 1.** Вводное занятие – 2 часа.

Тема 1: вводное занятие.

Теория (1ч): ознакомление с содержанием 4-го года обучения, планом работы. Инструктаж по технике безопасности, по правилам поведения на занятиях в танцевальном зале, а также инструктаж по охране труда, ПДД, ППБ.

Практика (1ч): диагностика физических данных обучающихся.

**Раздел 2.** Разминка – 25 часов.

Тема 1: упражнения, направленные на развитие всех групп мышц, элементарные танцевальные движения.

Практика (25 ч): упражнения, направленные на раскрытие грудного отдела, развитие гибкости спины (наклоны корпуса вправо, влево, вперед; «колечко», «корзинка»), на развитие гибкости ног (махи, выпады), специальные прыжковые упражнения, прыжки через скакалку.

**Раздел 3.** Статическая растяжка – 24 часа.

Тема 1: статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц в статическом режиме.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (23 ч): наклоны корпуса из положения стоя, раскрытие грудного отдела, прогибы, вытяжение мышц живота, выпады, продольный и поперечный шпагат, мост.

**Раздел 4.** Динамическая растяжка – 35 часов.

Тема 1: динамическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц



в динамическом режиме.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (34 ч): наклоны корпуса с подъемами рук, повороты, махи ногами (вперед, в стороны), «гусеница», «голубь», глубокие выпады ногами.

#### **Раздел 5.** Ритмопластика - 21 час.

Тема 1: упражнения, выполняемые под музыку в спокойном, медленном темпе, с максимальной амплитудой и растяжением мышц.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (20 ч): упражнения по позициям рук и ног, на развитие гибкости позвоночника, на укрепление мышц спины и брюшного пресса, мышц ног, упражнения на подвижность и выворотность тазобедренных суставов.

#### **Раздел 6.** Упражнения на координацию – 21 час.

Тема 1: упражнения на координацию движения.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (20 ч): выполнение упражнений на координацию в парах, тройках, малых группах, с использованием оборудования.

#### **Раздел 7.** Парный стретчинг – 9 часов.

Тема 1: упражнения на развитие гибкости в парах.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (8 ч): упражнения на развитие гибкости плечевого пояса, мышц спины, грудного отдела, передней, внутренней и задней поверхности ног в парах.

#### **Раздел 8.** Дыхательная гимнастика – 5 часов.

Тема 1: дыхательные упражнения для укрепления дыхательной мускулатуры и регуляции состояния нервной системы.

Практика (5 ч): дыхательные упражнения «гуси летят», «паровозик», «часики».

#### **Раздел 9.** Подготовка к итоговому контрольному занятию – 1 час.

Тема 1: закрепление пройденного материала.

Практика (1 ч): опрос обучающихся, демонстрация ими изученного материала.

#### **Раздел 10.** Итоговое занятие – 1 час.

Тема 1: открытое занятие для родителей.

Практика (1 ч): демонстрация обучающимися изученного материала для родителей, подведение итогов.

## **5 год обучения**

### **Раздел 1.** Вводное занятие – 2 часа.

#### **Тема 1:** вводное занятие.

Теория (1ч): ознакомление с правилами коллектива, содержанием 5-го года обучения, планом работы. Инструктаж по технике безопасности, по правилам поведения на занятиях в танцевальном зале, а также инструктаж по охране труда, ПДД, ППБ.

Практика (1ч): диагностика физических данных обучающихся.

### **Раздел 2.** Разминка – 25 часов.

**Тема 1:** упражнения, направленные на развитие всех групп мышц, элементарные танцевальные движения.

Практика (25 ч): упражнения, направленные на раскрытие грудного отдела, развитие гибкости спины (наклоны корпуса вправо, влево, вперед; «колечко», «корзинка»), на развитие гибкости ног (махи, выпады), специальные прыжковые упражнения, прыжки через скакалку.

### **Раздел 3.** Статическая растяжка –30 часов.

**Тема 1:** статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц в статическом режиме.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (29 ч): наклоны корпуса из положения стоя, раскрытие грудного отдела, прогибы, вытяжение мышц живота, выпады, продольный и поперечный шпагат, мостик.

### **Раздел 4.** Динамическая растяжка – 38 часов.

**Тема 1:** динамическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц в динамическом режиме.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (37 ч): наклоны корпуса (с разворотом), повороты, скручивания, прогибы, махи ногами (вперед, в стороны), «скорпион», «гусеница», выпады ногами.

### **Раздел 5.** Ритмопластика - 11 часов.

Тема 1: упражнения, выполняемые под музыку в спокойном, медленном темпе, с максимальной амплитудой и растяжением мышц.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (10 ч): упражнения по позициям рук и ног, на развитие гибкости позвоночника, на укрепление мышц спины и брюшного пресса, мышц ног, упражнения на подвижность и выворотность тазобедренных суставов.

#### **Раздел 6.** Упражнения на координацию – 18 часов.

Тема 1: упражнения на координацию движения.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (17 ч): выполнение упражнений на координацию в парах, тройках, малых группах, с использованием оборудования.

#### **Раздел 7.** Парный стретчинг – 13 часов.

Тема 1: упражнения на развитие гибкости в парах.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (12 ч): упражнения на развитие гибкости плечевого пояса, мышц спины, грудного отдела, передней, внутренней и задней поверхности ног в парах.

#### **Раздел 8.** Дыхательная гимнастика – 5 часов.

Тема 1: дыхательные упражнения для укрепления дыхательной мускулатуры и регуляции состояния нервной системы.

Практика (5 ч): дыхательные упражнения «гуси летят», «часики».

#### **Раздел 9.** Подготовка к итоговому контрольному занятию – 1 час.

Тема 1: закрепление пройденного материала.

Практика (1 ч): опрос обучающихся, демонстрация ими изученного материала.

#### **Раздел 10.** Итоговое занятие – 1 час.

Тема 1: открытое занятие для родителей.

Практика (1 ч): демонстрация обучающимися изученного материала для родителей, подведение итогов.

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кабинет для занятий соответствует требованиям СанПин 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

### Оборудование:

- хореографический класс, оборудованный зеркалами, станками, со специальным покрытием пола;
- компьютер, музыкальный центр, мультимедийное оборудование, flesh-накопители;
- гимнастические коврики;
- игровой, танцевальный реквизит.

### Методическое обеспечение:

- методическая литература;
- информационно-справочные материалы;
- аудиоматериалы;
- обучающее видео;
- видеозаписи концертов и выступлений;
- наглядные пособия.

### Методические рекомендации

1. Как сесть на шпагат [Текст] // Поем, танцуем и рисуем. - 2015. - № 4. - С. 16-20;
2. Мацаренко, Т. Н. Танцевальная терапия как средство универсальной технологии преподавания хореографии в дополнительном образовании детей // Я вхожу в мир искусств. - 2015. - № 5. - С. 46-93.

### Методические пособия

1. Андерсон Б. Растяжка для каждого. – Мн.: Попурри, 2002. – 224 с.
2. Ключева И.А. Стретчинг. Учебно-методическое пособие. - ГАПОУ АО «НИТ», 2015. – 44 с.

### **Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом министерства труда России от 22 сентября 2021 года № 652н).

### **Возможные формы реализации программы**

Форма реализации очная. Возможно обучение по программе в дистанционном формате с использованием сети Интернет (групповые видео-звонки в Сферуме, группа объединения в Вконтакте и др. возможности).

### **Возможность индивидуальных образовательных маршрутов**

При реализации программы возможна разработка индивидуальных образовательных маршрутов для детей с ОВЗ и с особыми образовательными потребностями.

## СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

Литература для педагога:

1. Баева, Н. А. Анатомия и физиология детей школьного возраста [Текст]: учеб. пособие / Н. А. Баева, О. В. Погадаева. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2003. -56 с.
2. Волков, Б. С. Возрастная психология [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по пед. спец. (ОПД.Ф.01 - Психология): рек. Умо по спец. пед. образования М-ва образования РФ: в 2 ч. ч. 2: От младшего школьного возраста до юношества / Б. С. Волков, Н. В. Волкова. -М.: Владос, 2005. -243 с.
3. Горбачев, М. С. Осанка младших школьников: общеразвивающие упражнения [Текст] / М. С. Горбачев // Физическая культура в школе. - 2005. -№8. -С. 25-28.
4. Захаров, Е. Энциклопедия физической подготовки: Метод, основы развития физ. качеств [Текст] / Е. Захаров, А. Карасев, А. Сафонов. - М.: Лептос, 1994. -359 с.
5. Казин, Э. М. Психолого-валеологические подходы к здоровью и развитию личности в системе образования [Текст] / Э. М. Казин, Т. С. Панина, А. И. Федоров // Валеология. - 1997. -№3. - С. 5-8.
6. Кирой, Р. И. Комплексный анализ физического, психического развития и успешности обучения детей младшего школьного возраста [Текст] / Р. И. Кирой, Л. М. Кацнельсон, Т. С. Колмакова // Валеология. - 2006. - №2. -С. 51-55.
7. Копылов, Ю. А. Беречь осанку смолоду [Текст] / Ю. А. Копылов // Физическая культура в школе. - 1994. - №2. - С. 16-17.
8. Лях, В. И. Гибкость: основы измерения и методики развития [Текст] / В. И. Лях // Физическая культура в школе. - 1999. - №1. - С. 4-10.
9. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006- 5с.

10. Малыгин, Л. С. Развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста [Текст] / Л. С. Малыгин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - № 1. - С. 18.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. -2-е изд.,исир.идоп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 4S0 с.

Список литературы для детей и родителей

- 12.Миллер Э. Б., Бяэкмэн К. Упражнения на растяжку: «Простая йога везде и в любое время». / Пер. с англ. Е. Богдановой. – М.: ФАИР – ПРЕСС, 2000 – 240 с.
13. Эллис Браунинг Миллер, Керол Блекмен. Упражнения на растяжку Пер. с англ. Е. Богдановой. – М.: ФАИР – ПРЕСС, 2000 – 240 с.: ил.

Электронные образовательные ресурсы

14. [elib.cspu.ru](http://elib.cspu.ru)
15. <https://lifehacker.ru/stretching-anatomy/>
16. [https://www.bstu.by/uploads/attachments/metodichki/kafedri/FViS\\_Stretching.pdf](https://www.bstu.by/uploads/attachments/metodichki/kafedri/FViS_Stretching.pdf)

**Контрольно-измерительные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Стретчинг».**

Метод аттестации – наблюдение.

**Проверка показателей физического развития обучающихся**  
**1 года обучения**

		Контрольное упражнение	Оценка
1	Проверка показателей развития гибкости	Подвижность в плечевом суставе	Оценивается по расстоянию между кистями рук при выкруте с помощью скакалки. Чем меньше расстояние, тем выше подвижность в этом суставе. Испытуемый, взявшись за концы скакалки, выполняет выкрут прямых рук назад. Наименьшее расстояние между кистями рук также сравнивают с шириной плечевого пояса испытуемого по соотношению длины хвата и ширины плеч. (см)
		Подвижность позвоночного столба	Оценивают по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении стоя на скамейке или сидя на полу наклоняется вперед до предела, не сгибая ноги в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до среднего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-) а если опускаются ниже нулевой отметки - знаком «плюс» (+).
		Подвижность в тазобедренном суставе	Испытуемый стремится как можно шире развести ноги в стороны. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот (см).
2	Проверка показателей развития координации движения	«Дерево»	Оценивается устойчивость удержания тела на одной ноге: стопа одной ноги прижимается к колену второй и максимально отводится в сторону, руки подняты, разведены в стороны горизонтально, глаза открыты. Результат выполнения упражнения оценивается по времени удержания положения тела без признаков нарушения координации (покачивание, изменение положения рук или ног) (сек).

Гибкость	Уровень владения навыком	Координация движения	Уровень владения навыком
Подвижность в плечевом суставе	Высокий (0 см)	«Дерево»	Высокий (20+ сек)
	Средний (1-20 см)		Средний (10-19 сек)
	Низкий (21-30 см)		Низкий (0-9 сек)



Подвижность позвоночного столба	Высокий (+5 см) Средний (0-4 см) Низкий (-10-1 см)		
Подвижность в тазобедренном суставе	Высокий (0-4 см) Средний (5-14 см) Низкий (15+ см)		

Проверка показателей физического развития обучающихся

2 года обучения

		Контрольное упражнение	Оценка
1	Проверка показателей развития гибкости	Подвижность в плечевом суставе	Оценивается по расстоянию между кистями рук при выкруте с помощью скакалки. Чем меньше расстояние, тем выше подвижность в этом суставе. Испытуемый, взявшись за концы скакалки, выполняет выкрут прямых рук назад. Наименьшее расстояние между кистями рук также сравнивают с шириной плечевого пояса испытуемого по соотношению длины хвата и ширины плеч. (см)
		Подвижность позвоночного столба	Оценивают по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении стоя на скамейке или сидя на полу наклоняется вперед до предела, не сгибая ноги в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до среднего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-) а если опускаются ниже нулевой отметки - знаком «плюс» (+).
		Подвижность в тазобедренном суставе	Испытуемый стремится как можно шире развести ноги в стороны. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот (см).
2	Проверка показателей развития координации движения	«Дерево»	Оценивается устойчивость удержания тела на одной ноге: стопа одной ноги прижимается к колену второй и максимально отводится в сторону, руки подняты, разведены в стороны горизонтально, глаза открыты. Результат выполнения упражнения оценивается по времени удержания положения тела без признаков нарушения координации (покачивание, изменение положения рук или ног) (сек).

Гибкость	Уровень владения навыком	Координация движения	Уровень владения навыком
Подвижность в плечевом суставе	Высокий (0 см) Средний (1-15 см) Низкий (16-30 см)	«Дерево»	Высокий (30 сек) Средний (15-29 сек) Низкий (0-14 сек)
Подвижность позвоночного столба	Высокий (+7 см)		

	Средний (0-6 см) Низкий (-10-1 см)		
Подвижность в тазобедренном суставе	Высокий (0-2 см) Средний (3-10 см) Низкий (11+ см)		

**Проверка показателей физического развития обучающихся**  
**3 года обучения**

		Контрольное упражнение	Оценка
1	Проверка показателей развития гибкости	Подвижность позвоночного столба	«Мост». Испытуемый встаёт в положение «мост», причем старается максимально приблизить опоры на руках и ногах, не выходя из данного положения. Результат - расстояние от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого, результат измеряется в сантиметрах. Чем меньше расстояние, тем результат выше.
		Подвижность в тазобедренном суставе	Испытуемый стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед назад с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот (см).
2	Проверка показателей развития координации движения	«Дерево» с закрытыми глазами	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Испытуемый принимает исходное положение стойка на одной ноге, другая согнута в колене и максимально развернута кнаружи. Ее пятка касается подколенной чашечки опорной ноги. Руки на поясе, голова прямо. По команде «Готов» испытуемый закрывает глаза, а экспериментатор включает секундомер. Средний результат удержания положения «равновесие» в секундах из трех попыток. Секундомер выключается сразу же в момент потери равновесия: схождение с места, приподнимание на пальцах ноги, переход на двойную опору, падение.

Гибкость	Уровень владения навыком	Координация движения	Уровень владения навыком
Подвижность позвоночного столба (Мост)	Высокий (0-10 см) Средний (11-20 см) Низкий (21+ см)	«Дерево» с закрытыми глазами	Высокий (10+ сек) Средний (3-9 сек) Низкий (0-2 сек)
Подвижность в тазобедренном суставе	Высокий (0-7 см) Средний (8-15 см) Низкий (15+ см)		

**Проверка показателей физического развития обучающихся**  
**4 года обучения**

		Контрольное упражнение	Оценка
1	Проверка показателей развития гибкости	Подвижность позвоночного столба	«Мост». Испытуемый встаёт в положение «мост», причем старается максимально приблизить опоры на руках и ногах, не выходя из данного положения. Результат - расстояние от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого, результат измеряется в сантиметрах. Чем меньше расстояние, тем результат выше.
		Подвижность в тазобедренном суставе	Испытуемый стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед назад с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот (см).
2	Проверка показателей развития координации движения	«Дерево» с закрытыми глазами	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Испытуемый принимает исходное положение стойка на одной ноге, другая согнута в колене и максимально развернута кнаружи. Ее пятка касается подколенной чашечки опорной ноги. Руки на поясе, голова прямо. По команде «Готов» испытуемый закрывает глаза, а экспериментатор включает секундомер. Средний результат удержания положения «равновесие» в секундах из трех попыток. Секундомер выключается сразу же в момент потери равновесия: схождение с места, приподнимание на пальцах ноги, переход на двойную опору, падение.

Гибкость	Уровень владения навыком	Координация движения	Уровень владения навыком
Подвижность позвоночного столба (Мост)	Высокий (0-7 см)	«Дерево» с закрытыми глазами	Высокий (11+ сек)
	Средний (8-15 см)		Средний (6-10 сек)
	Низкий (16+ см)		Низкий (0-5 сек)
Подвижность в тазобедренном суставе	Высокий (0-5 см)		
	Средний (6-15 см)		
	Низкий (15+ см)		

### Проверка показателей физического развития обучающихся

#### 5 года обучения

		Контрольное упражнение	Оценка
1	Проверка показателей развития гибкости	Подвижность позвоночного столба	«Мост». Испытуемый встаёт в положение «мост», причем старается максимально приблизить опоры на руках и ногах, не выходя из данного положения. Результат - расстояние от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого, результат измеряется в сантиметрах. Чем меньше расстояние, тем результат выше.
		Подвижность в тазобедренном суставе	Испытуемый стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед, назад с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от

			пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот (см).
2	Проверка показателей развития координации движения	«Ласточка»	«Ласточка» позволяет оценить способность выполнять сложные движения, ориентироваться в пространстве и держать равновесие. Обучающиеся занимают исходное положение – ноги вместе, колени прямые. Далее, раздвинуть руки в стороны до уровня плеч, упираясь на левую (правую) ногу, наклонить туловище вперед, вытянуть поднятую правую (левую) ногу назад вверх до уровня таза. Держать равновесие как можно дольше. Средний результат удержания положения «равновесие» в секундах из трех попыток. Секундомер выключается сразу же в момент потери равновесия: схождение с места, приподнимание на пальцах ноги, переход на двойную опору, падение.

Гибкость	Уровень владения навыком	Координация движения	Уровень владения навыком
Подвижность позвоночного столба (Мост)	Высокий (0-5 см) Средний (6-10 см) Низкий (11+ см)	«Ласточка»	Высокий (6+ сек) Средний (1-5 сек) Низкий (0 сек)
Подвижность в тазобедренном суставе	Высокий (0 см) Средний (1-5 см) Низкий (6+ см)		