

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»

**ПРИНЯТА**

Малым педагогическим советом  
театрально-художественного отдела  
(протокол от «20» 03 2024г. № 5)

**УТВЕРЖДЕНА**  
(приказ № 1096/13 от «09» 04 2024г.  
Генеральный директор  
М.Р. Катунова



**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Искусство гибкости»**

**Возраст обучающихся:** 12-16 лет  
**Срок освоения:** 1 год  
**Уровень освоения:** общекультурный

**Разработчики:**  
Старкова Оксана Александровна,  
Алексеев Максим Викторович,  
педагоги дополнительного образования

**ОДОБРЕНА**  
Методическим советом  
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»  
(протокол от 4 04 2024г. № 2)

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Искусство гибкости» имеет художественную направленность.

### Адресат программы:

Программа адресована учащимся музыкально-эстрадного театра-студии «Розыгрыш» в возрасте 12-16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Набор в группу происходит среди учащихся, желающих улучшить свои физические показатели. Важным критерием набора является уровень танцевальной и физической подготовки, мотивация и умение работать в команде.

В настоящее время популярно увлечение средством физического совершенствования и расслабления, которое называется «стретчинг». Название происходит от английского слова «stretching» - растягивание. Стретчинг/растяжка-это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и подвижности суставов. Данные упражнения применяются в зарядке, в разминке и заминке как средство специальной подготовки в танцевальных направлениях, средство расслабления и восстановления мышечной системы.

В стретчинге/растяжке существует четыре типа упражнений: статические, баллистические, проприоцептивные и динамические. Чаще всего используется статическая растяжка. При этом мышца (или группа мышц) растягивается путем медленного придания телу определенной позы и пребывания в ней в течение некоторого времени.

В баллистической растяжке используются маховые движения и тело не фиксируется в каком-то определенном положении. Поскольку махи вызывают рефлекс растяжения, многие считают, что при выполнении баллистических упражнений увеличивается вероятность повреждений мышц и сухожилий, особенно если мышцы сильно закрепощены. Тем не менее научными данными это мнение не подкреплено.

Проприоцептивный метод состоит в том, что полностью сокращенная мышца принудительно растягивается, насколько позволяет сустав. Затем, прежде чем повторить процедуру, мышце дают расслабиться и отдохнуть. Такие упражнения лучше выполнять с чьей-нибудь помощью.

Динамические упражнения на растяжку более функциональны. В них используются мышечные действия, характерные для определенного вида спорта. Как правило, это наклоны, прыжки или специфические для данного вида спорта или танца движения, выполняемые несколько утрированно, чтобы конечности за счет инерции совершали движения в более широком диапазоне, чем обычно, что вызывает рефлекс растяжения. Активизация проприоцепторов приводит к фасилитации нервов, возбуждающих мышечные клетки. Это дает мышцам возможность быстрее реагировать и производить более сильные сокращения. Поскольку динамическая растяжка одновременно повышает температуру мышц, она считается предпочтительной для спортсменов. Динамические упражнения на растяжку не следует путать с баллистическими. Хотя и в тех, и в других используются повторяющиеся движения, в баллистической растяжке они более быстрые и смена направления движений производится резче.

### **Актуальность программы:**

В условиях ухудшения экологии и нынешней ситуации, когда в школьной программе стало уделяться меньше времени на развитие физических данных детей и подростков, необходимо обратить особое внимание на занятия спортом и физической активностью. Появление этой программы позволит улучшить здоровье и показатели физических данных детей.

Программа «Искусство гибкости» направлена на развитие физических данных и танцевальных способностей у детей при помощи растяжки. Растяжка воздействует на все мышцы и суставы, повышает эластичность связок. Упражнения на растяжку рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, что позволяет без вреда выполнять сложные комбинации. Воздействие на позвоночник, внутренние органы, мышцы, дыхательную и нервную системы, вырабатывает естественную сопротивляемость организма, способствует оздоровлению.

Для учащихся музыкально-эстрадного театра-студии «Розыгрыш» данная программа в дополнение к комплексной программе музыкально-эстрадного театра-студии «Розыгрыш» будет способствовать развитию: выносливости, хорошего баланса, улучшению координации, увеличению амплитуды движения, увеличению силы, в связи с чем исполнители (танцовщики) будут более грациозными и пластичными, что позволит им лучше выполнять более сложные танцевальные движения и повысит качество исполнения хореографических номеров, а также их сложность.

**Уровень освоения программы:** общекультурный.

### **Объём и срок освоения программы:**

1 год, 72 часа

Продолжительность 1 академического часа занятия-45 минут.

### **Цель:**

Развитие танцевальных способностей и пластичности учащихся на основе овладения упражнениями на гибкость и растяжку.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- Научить умению владеть своим телом
- Научить правильному выполнению движений
- Научить снимать мышечное напряжение
- Сформировать знания и умения, способствующие уменьшению риска травм

#### **Развивающие:**

- Развивать силу и выносливость мышц
- Развивать гибкость опорно-двигательного аппарата
- Совершенствовать гибкость и подвижность суставов
- Развивать танцевальный шаг
- Повысить общий тонус организма

#### **Воспитательные:**

- Воспитывать мотивацию к занятиям физическими упражнениями
- Развивать интерес к здоровому образу жизни

- Способствовать формированию здоровых привычек
- Воспитывать трудолюбие и самодисциплину

### **Планируемые результаты:**

По окончании обучения по программе у учащихся будут получены следующие результаты:

#### **Предметные:**

- Научатся умению владеть своим телом
- Научатся правильному выполнению движений
- Научатся снимать мышечное напряжение
- Будут сформированы знания и умения, способствующие уменьшению риска травм

#### **Личностные:**

- Будет сформирована мотивация к занятиям физическими упражнениями
- Будет развит интерес к здоровому образу жизни
- Будут сформированы здоровые привычки
- Будут воспитаны трудолюбие и самодисциплину

#### **Метапредметные:**

- Будут развиты сила и выносливость мышц
- Будет развита гибкость опорно-двигательного аппарата
- Будут усовершенствованы гибкость и подвижность суставов
- Будет развит танцевальный шаг
- Повысится общий тонус организма.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы:**

**Язык реализации:** в соответствии со ст.14 ФЗ-273 образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ-русском.

**Форма обучения:** очная.

#### **Условия набора в коллектив:**

На обучение по программе «Искусство гибкости» принимаются учащиеся музыкально-эстрадного театра-студии «Розыгрыш», которым необходимо улучшить свои физические показатели для дальнейшего совершенствования своей танцевальной формы.

#### **Условия формирования групп**

Формируются одновозрастные или разновозрастные группы.

Количество обучающихся в группе-15 человек.

Формы организации занятий-аудиторные, всем составом объединения.

#### **Формы проведения занятий:**

- учебное занятие
- открытое и контрольное занятия (для родителей и специалистов)
- самостоятельная работа

- тренинг

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

- фронтальная - работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, рассказ, объяснение);
- групповая – организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, парах;
- коллективная – организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми учащимися одновременно (выполнение упражнений, комбинаций);
- индивидуальная – коррекция пробелов в знаниях, самостоятельная отработка отдельных навыков, работа с одаренными и талантливыми учащимися;
- самостоятельная - организуется для изучения и повторения учащимися, материалов по темам программы.

**Материально -техническое оснащение:**

**Оборудование:**

- коврики,
- хореографические станки,
- зеркала,
- скакалки,
- звуковоспроизводящая аппаратура.

## Учебный план

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Выполнение несложных контрольных упражнений
2.	Основы статической растяжки	26	4	22	Выполнение контрольных упражнений. Оценка динамики развития физических качеств
3.	Основы динамической растяжки	26	4	22	Выполнение контрольных упражнений. Оценка динамики развития физических качеств
4.	Основы парной растяжки	14	4	10	Выполнение контрольных упражнений в паре
5.	Итоговое занятие	4		4	Выполнение комплекса упражнений на растяжку
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>13</b>	<b>59</b>	