Подписано цифровой подписью: Семенцов Александр Дмитриевич
Дата: 2022.09.23 13:11:42 +03'00'

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец детского творчества Петроградского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ДДТ Петроградского района
Решение от 30.08.2021
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 87-ДООП от 30.08.2021
Директор ДДТ
Петроградского района
А.Д. Семенцов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «БОДИ - БАЛЕТ»

Возраст учащихся – 14 - 67 лет
Срок реализации – 1 год

Разработчик: Жженова Марина Георгиевна
педагог дополнительного образования

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Боди-балет для взрослых» разработана в соответствии с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России от 18.11. 2015 г. № 09-3242).

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Боди- балет для взрослых » имеет **художественную** направленность, так как ориентирована на гармоничное развитие личности обучающихся средствами хореографической деятельности; формирование танцевальных навыков, способствующих повышению эстетической культуры обучающихся; развитие художественно-творческого потенциала, исполнительских способностей; общефизического, социального, интеллектуального и нравственного уровня.

Данная программа предполагает усвоение материала на **стартовом уровне**, который предусматривает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, его минимальную сложность для усвоения. Реализация программы на стартовом уровне направлена на формирование и развитие танцевальных способностей обучающихся всех возрастов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Боди-балет для взрослых» разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ).
- Приказа Минобрнауки России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 № 1008).
- Письма Минобрнауки России «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (от 18.11. 2015 г. № 09-3242).
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования (СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41).

.

<u>Педагогическая целесообразность</u> дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Боди-балет для взрослых» определена тем, что ориентирует на приобщение каждого обучающегося к миру танца, применение полученных знаний и умений в повседневной жизни.

Благодаря систематическим урокам по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Боди-балет для взрослых», обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, улучшают свою физическую форму, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию хореографического искусства.

В программе основными разделами являются растяжка, экзерсис у станка и партерная гимнастика.

Большая часть классических «па» боди-балета переведена на пол, что способствует максимальной проработке всех групп мышц без лишней нагрузки на позвоночник.

Боди-балет способствует поддержанию хорошей физической формы, развитию силы и гибкости тела, может служить хорошей подготовкой как к занятиям классическим танцем, так и к другим танцевальным направлениям. Занятия боди-балетом способствуют выработке дыхательной системы и координации движения. Программа разработана с ориентацией на работу в условиях разновозрастных групп, сформированных с учетом физиологических и психоэмоциональных особенностей .

Структура занятий имеет единую форму - групповую.

При составлении программы преподаватель опирается на общие основополагающие принципы педагогической деятельности:

-построение работы в целом с учетом индивидуальности каждого обучающегося; -безусловный приоритет поощрения успехов учащегося над критикой недостатков его работы путем постоянного поддержания обратной связи педагога и его воспитанника; -создание обстановки безопасности и доверия.

Данная концепция программы базируется на важнейших дидактических принципах:

-систематичность, доступность, последовательность (от простого к сложному, поэтапность);

-учет психофизических и возрастных особенностей;

-индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Отличительные особенности программы.

Отличительная особенность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Боди- балет для взрослых» заключается в том, что она представляет собой синтез классического экзерсиса на середине зала и у станка с добавлением элементов йоги и пилатеса и подходит для всех возрастных групп в отличие от вышеперечисленных программ.

Адресат программы.

Программа разработана с ориентацией на работу в условиях разновозрастных групп открытого уровня физической подготовки, сформированных с учетом физиологических и психоэмоциональных особенностей обучающихся.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на один год обучения в объеме 64 часа.

Форма обучения **–** очная

Особенности организации образовательного процесса.

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с учебным планом и индивидуальными траекториями развития обучающихся. Состав группы постоянный.

Основная форма организации – урок.

Режим уроков.

Занятия проходят два раза в неделю по 60 минут.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы – совершенствование физических данных обучающихся.

Задачи программы:

Воспитательные:

- формирование художественного и музыкального вкуса обучающихся;
- воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе;
- воспитание раскрепощенности и творчества в движениях.

Развивающие:

- развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости);
- развитие танцевальных данных (выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости и координации), изучение танцевальных элементов;
-развитие правильной осанки, укрепление мышц, дыхательной систем, развитие подвижности и укрепление голеностопного сустава (растяжка подъема), подколенной области;
- развитие ритмичности, музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности, координации движения, устойчивости, гибкости, выносливости и т.д.);

- развитие коммуникативных умений и навыков.
- коррекция веса;
-растяжение мышц, повышение эластичности связок и сухожилий.

Образовательные:

- дать возможность выражения собственного восприятия музыки через танцевальные образы (импровизация);
- расширить музыкальный кругозор и пополнить словарный запас;
- сформировать у обучающихся представление о процессе творческой деятельности и связи музыки, движения, сценического костюма в танце.

1.3 Актуальность программы.

Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации до 2020 года диктует необходимость сохранения богатств и культурных традиций, обеспечивающих гармоничное разностороннее развитие личности, дающее возможность реализации ее уникальных возможностей.

Основными задачами системы дополнительного образования является создание условий для самореализации личности в различных направлениях деятельности, выявление и поддержка талантливых учащихся, создание условий для саморазвития и самовоспитания.

Следствием этого является ориентация образовательной политики сохранения единого культурного пространства и инновационного развития системы художественного образования как эффективного механизма сохранения и развития культурного потенциала страны.

Танец способствует правильному физическому развитию человека, имеет оздоровительное значение, способствует более глубокому эмоционально – осознанному восприятию музыки, пониманию музыкальных стилей и жанров, является богатейшим источником эстетических впечатлений человека, формирует его художественное «я».

Музыкально - ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, разработанная дополнительная общеразвивающая программа «Боди - балет для взрослых», основанная на движениях под музыку, обеспечивает творческое развитие обучающихся, формирует музыкальный слух, двигательные способности, координацию движений, художественную выразительность.

Так же в настоящее время растет спрос на образовательные услуги в области хореографии в разных возрастных группах, таким образом восполняется этот социальный запрос в рамках ДДТ Петроградского района. Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Боди -балет для взрослых» заключается в том, что она обеспечивает гармоничное разностороннее развитие личности, дающее возможность реализации ее уникальных возможностей.

1.4 Содержание программы.

Учебный план.

№ п/п	Название модулей, тем	Количество часов	Формы аттестации/ контроля
1.	**Вводное занятие**	1	Беседа
1.1	Разминка/разогрев	6	Практическая работа/ Наблюдение
1.2	Партерная гимнастика	6	Практическая работа/ Наблюдение
1.3	Упражнения для согласования движений с музыкой	4	Практическая работа/ Наблюдение
1.4	Стретчинг	4	Практическая работа/ Наблюдение
1.5	Экзерсис у станка	4	Практическая работа/ Наблюдение
1.6	Экзерсис на середине	3	Практическая работа/ Наблюдение
1.7	Port de bras	4	Практическая работа/ Наблюдение
2.	**Гимнастика**		
2.1	Комплексные упражнения	8	Практическая работа/ Наблюдение
2.2	Упражнения для развития гибкости	5	Практическая работа/ Наблюдение
2.3	Упражнения на развитие шага	6	Практическая работа/ Наблюдение
2.4	Упражнения на развитие выворотности	5	Практическая работа/ Наблюдение
2.5	Упражнения на развитие подъема	6	Практическая работа/ Наблюдение.
3.	**Контрольный урок**	**2**	**Самостоятельная работа. Наблюдение**
Всего:		**64**	

Модуль 1. Вводное занятие. Всего 32 ч.

Понятие «Боди-балет», необходимость возникновения данного направления в хореографии, теоретические знания о танцевальных па. Техника безопасности на занятиях. Правила внутреннего распорядка. Организационные вопросы.

Тема 1.1 Разминка/разогрев – 4 ч

1. Альпийский шаг (Ходьба с высоким подниманием бедра).
2. Круги плечами.
3. Разведение рук в стороны.
4. Релеве с руками.
5. «Сфинкс».
6. Плие по второй широкой позиции.
7. Растяжка передней поверхности бедер.
8. Растяжка мышцы спины, межреберных мышц.
9. «Качающаяся береза».

Тема 1.2. Партерная гимнастика.

1. «Канкан». Укрепление передней поверхности бедер, мышц живота, мышц спины. Растяжка задней поверхности бедер, низа спины.
2. «Ковш». Подтяжка мыщц пресса. Растяжка поясничного отдела позвоночника.
3. «Лягушка». Разведение ног в стороны. Укрепление внутренней поверхности бедер, мышц пресса. Растяжка внутренней поверхности бедер.
4. «Маятник». Наклоны в сторону. Укрепление косых мышц пресса. Растяжка внутренней поверхности бедер, мышц спины, межреберных мышц, улучшение подвижности тазобедренных суставов.
5. «Стретч» Растяжка ягодиц и тазобедренных суставов.
6. «Лебедь» Укрепление мышц спины. Растяжка грудного отдела позвоночника, плечевых суставов.
7. «Крылья» Укрепление верхней части спины.
8. «Официант» Укрепление верхней части спины. Растяжка плечевых суставов.

Тема 1.3 Упражнения для согласования движений с музыкой.

Данные упражнения являются основой для развития чувства ритма и двигательных способностей обучающихся. Учат свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу.

1. Построение по ориентирам
2. Хлопки в такт
3. Хлопки и удары ногой
4. Сочетание ходьбы с хлопками
5. Гимнастическое дирижирование
6. Акцентированная ходьба

Тема 1.4 Стретчинг.

Упражнения для стоп одновременно с движением рук. Работа над танцевальным шагом, выворотностью, гибкостью. Упражнения для растягивания задних мышц бедра, мышц спины, для развития подвижности позвоночника.

Тема 1.5 Экзерсис у станка.

1. Demi-plie в IV позиции. Музыкальный размер 4/4-2 такта на каждое движение.
2. Battements tendus совмещенное в одну комбинацию с battements jetes в I и IV позициях. Музыкальный размер 4/4-2 такта на каждое движение.
3. Rond de jambe par terre совмещенное в одну комбинацию с battement fondus (на всей стопе). Музыкальный размер 4/4-2 такта на каждое движение.
4. Rond de jambe en l'air-круг ногой в воздухе. Музыкальный размер 4/4-2 такта на каждое движение.
5. Grand battement. Музыкальный размер 4/4-2 такта на каждое движение.

Тема 1.6 Экзерсис на середине.

Перенос упражнений, изученных у станка, на середину зала для закрепления устойчивости, приобретенной у станка. Ускорение темпа исполнения танцевальных движений. Разучивание элементов классического танца на середине зала.

Тема 1.7 Port de Bras.

Port de bras I, II, III,IV изучается в сочетании с различными упражнениями. Музыкальный размер 4/4-2 такта на каждое движение.

Модуль 2. Гимнастика. Всего 30 ч.

Тема 2.1 Комплексные упражнения.

1. «Бабочка»
2. «Стульчик»
3. «Боковое поднимание»
4. «Большая горка»
5. «Столик»
6. «Крест»
7. «Лев»
8. «Березка»
9. «Гребцы»

Тема 2.2 Упражнения для развития гибкости – 5 ч**.**

Гибкость тела определяется величиной прогиба назад и вперед. Преодолевается скованность позвоночника и его деформация. Растягиваются мышцы брюшного пресса, спины. Гибкость позвоночника улучшается и способствует увеличению роста.

1. «Большое кольцо»
2. «Наклоны – растяжка» (2 варианта)
3. «Собака мордой вниз»
4. «Одеяло»
5. Подготовка к кувыркам

Тема 2.3 Упражнения на развитие шага – 4 ч.

Шаг создает в танце линии, придает выразительность позам, обеспечивает широту и свободу движений.

Растяжка мышц ног, развитие двигательных навыков.

1. «Грибок»
2. «Шпагаты»
3. «Большие броски»

Тема 2.4 Упражнения на развитие выворотности – 4 ч.

Выворотность – это способность развернуть ноги.

Работа над развитием природной выворотности, дающей впоследствии широкую свободу и красоту движений, а также возможность правильного их исполнения.

1. «Лягушка»
2. «Перевертыш»
3. «Броски ног до пола»

Тема 2.5 Упражнения на развитие подъема – 4 ч.

Подъем стопы – это ее изгиб, который зависит от строения и эластичности связок. Упражнения на развитие гибкости стопы и профилактики плоскостопия.

1. «Уголок на подъемах»
2. «Маленькая горка»

Модуль 3. Контрольный урок. 2ч.

Проведение 1 раз в полугодие в форме контрольных уроков для выявления прогресса в обучении и овладении техникой танца.

1.5 Прогнозируемые результаты.

Результаты учитываются применительно к отдельной личности и выражаются в формировании следующих учебных качеств: знаний, умений и навыков. В конце курса обучающийся будет знать:

1. Правила поведения в хореографическом зале, основы техники безопасности.
2. Технику выполнения основных танцевальных элементов балета.

Будет уметь:

1. Чувствовать и ощущать музыкальный ритм.
2. Выполнять комплекс боди-балета у станка.
3. Выполнять комплекс боди-балета на середине.
4. Обладать музыкальностью, необходимыми для танцора физическими навыками: силой, выносливостью, правильной осанкой, гибкостью и т.д.
5. Развивать комплекс личностных качеств (терпение, настойчивость, ответственность).

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1	14.09	Характеристика положений рук в классическом танце	30 мин.	Беседа с игровыми элементами	Беседа Наблюдение
		Развитие гибкости стопы: упражнения стоя	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
2	16.09	Положение рук в одиночном танце	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
		Комплекс упражнений для мышц шеи	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
3	21.09	Закрепление слухового внимания посредством прослушивания отдельных фрагментов классических произведений	30 мин.	Практическая работа	Игра
		Напряжение мышц отдельных частей тела	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение

4	23.09	Игры на развитие памяти	30 мин.	Творческая работа	Игра
		Упражнения для исправления осанки	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
5	28.09	Контрольный урок	1 час	Практический показ. Самостоятельная работа	Наблюдение
6	30.09	Развитие подвижности суставов	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
		Развитие гибкости: прогибы назад	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
7	05.10	Развитие выворотности: упражнения, сидя на полу	30 мин.	Творческая работа	Игра
		Развитие гибкости: прогибы вперед	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
9	07.10	Развитие двигательных способностей.	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
		Комплекс упражнений для рук	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
10	12.10	Развитие подъема: упражнения стоя	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
		Развитие верхней выворотности	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
11	14.10	Комплекс упражнений для корпуса	1час	Творческая работа.	Игра
		Комплекс	30	Практическая	Наблюдение

		упражнений для плеч и предплечья	мин.	работа	
12	19.10	Характеристика сюжетных занятий	30 мин.	Беседа с игровыми элементами	Игра Беседа
		Развитие подъема: упражнения в приседании	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
13	21.10	Положение рук в одиночном танце	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
		Прыжки со скакалкой	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
14	26.10	Упражнения для исправления осанки	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
		Общеукрепляющие упражнения	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
15	28.10	Совершенствование навыка быстроты реакции	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
		Расслабление мышц отдельных частей тела	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
16	02.11	Дыхательная гимнастика	30 мин.	Творческая работа	Игра
		Развитие подвижности суставов	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
17	09.11	Игра – путешествие: стать, кем мечтаю	30 мин.	Творческая работа	Игра
		Развитие шага: упражнения, стоя лицом к палке	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
18	11.11	Движения под	30	Практическая	Наблюдение

		музыку.	мин.	работа	
		Развитие выворотности: упражнения, сидя на полу	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
19	16.11	Упражнения для различных групп мышц	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
		Комплекс упражнений для корпуса	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
20	18.11	Образные сравнения в движениях для ног	30 мин.	Творческая работа	Наблюдение
		Развитие подъема: упражнения сидя	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
21	23.11	Образные сравнения в движениях для рук	30 мин.	Творческая работа	Наблюдение
		Закрепление навыков движения	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
22	25.11	Работа над соблюдением требований правил выполнения движений	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
		Дыхательная гимнастика	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
23	30.11	Постановочная деятельность танца «Приглашение»	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
		Комплекс	30	Практическая	Наблюдение

		упражнений для ног	мин.	работа	
24	02.12	Сюжетные игры	30 мин.	Творческая работа	Игра
		Развитие гибкости: упражнения стоя	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
25	07.12	Контрольный урок	1 час	Практический показ. Самостоятельная работа	Наблюдение
26	09.12	Закрепление умений и навыков полученных при разучивании игр	30 мин.	Творческая работа	Игра
		Развитие шага: растяжка сидя	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
27	14.12	Развитие чувства ритма	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
		Развитие нижней выворотности	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
28	16.12	Навыки акцентированной ходьбы	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
		Развитие выворотности: упражнения лежа	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
29	21.12	Упражнения для различных групп мышц	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
		Комплекс упражнений для рук	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
30	23.12	Развитие самостоятельности и исполнения движений для ног.	30 мин.	Самостоятельнаяработа	Наблюдение

		Упражнения для профилактики плоскостопия	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
31	28.12	Развитие самостоятельности и исполнения движений для рук.	30 мин.	Самостоятельная работа	Наблюдение
		Упражнения для постепенного снижения нагрузки	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
32	30.12	Совершенствование навыков координации движений	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
		Упражнения для различных групп мышц	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
33	11.01	Контрольный урок	30 мин.	Практический показ. Самостоятельная работа	Наблюдение
34	13.01	Разучивание танцевальных связок танца «Берлинская полька»	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
		Развитие гибкости: упражнения сидя	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
35	18.01	Игры с правилами	30 мин.	Практическая работа	Игра
		Развитие шага: растяжка лежа	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
36	20.01	Игра – путешествие:	30 мин.	Творческая работа	Игра

		побывать, где захочу			
		Комплекс упражнений для корпуса	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
37	25.01	Упражнения для различных групп мышц	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
		Развитие гибкости: прогибы назад	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
38	27.01	Снятие мышечных зажимов при выполнении движений ногами	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
		Комплекс упражнений для рук	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
39	01.02	Положения рук в парном танце.	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
		Развитие нижней выворотности	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
40	03.02	Виды движений для ног	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
		Комплекс упражнений для ног	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
41	08.02	Виды движений для рук	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
		Развитие гибкости стопы стоя	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
42	10.02	Снятие мышечных	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение

		зажимов при выполнении движений ногами			
		Упражнения для исправления осанки	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
43	15.02	Разучивание отдельных движений рук в классическом танце	30 мин.	Практическая работа	Игра
		Напряжение мышц всего тела	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
44	17.02	Гимнастическое дирижирование	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
		Общеукрепляющие упражнения	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
45	22.02	Закрепление умений и навыков полученных при разучивании игр	30 мин.	Творческая работа	Игра Наблюдение
		Развитие гибкости: прогибы вперед	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
46	24.02	Разучивание танцевальных связок танца «Ритм – вальс»	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
		Развитие шага: растяжка стоя	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
47	01.03	Совершенствование позиций ног	30 мин.	Творческая работа	Игра
		Развитие верхней выворотности	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
48	03.03	Образные сравнения в	30 мин.	Творческая работа	Наблюдение

		движениях для рук			
		Развитие подъема: упр. в приседании	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
49	10.03	Комплекс упражнений для ног	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
		Комплекс упражнений для корпуса	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
50	15.03	Положения рук в одиночном танце.	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
		Расслабление мышц всего тела	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
51	17.03	Закрепление навыков слухового внимания	30 мин.	Практическая работа	Игра
		Комплекс упражнений для мышц шеи	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
52	22.03	Снятие мышечных зажимов при выполнении движений ногами	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
		Гармоничное развитие подвижности суставов	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
53	24.03	Разучивание положения корпуса в классическом танце	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
		Развитие шага:	30	Практическая	Наблюдение

		растяжка, стоя лицом к палке	мин.	работа	
54	29.03	Разучивание положения корпуса в классическом танце	30 мин.	Практическая работа	Игра
		Развитие выворотности: упражнения сидя	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
55	31.03	Снятие мышечных зажимов при выполнении движений руками	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
		Комплекс упражнений для плеч и предплечья	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
56	05.04	Совершенствование навыка быстроты реакции	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
		Развитие подъема: упражнения сидя	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
57	07.04	Разучивание танцевальных связок в классическом танце	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
		Прыжки со скакалкой	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
58	12.04	Упражнения для различных групп мышц	30 мин.	Творческая работа	Игра
		Дыхательная гимнастика	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение

59	14.04	Импровизация в классическом танце	30 мин.	Творческая работа	Игра
		Развитие гибкости: упражнения стоя	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
60	19.04	Контрольный урок	60 мин.	Практический показ. Самостоятельная работа	Наблюдение
61	21.04	Закрепление умений и навыков при выполнении упражнений	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
		Развитие шага: растяжка сидя	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
62	26.04	Положения рук в парном танце	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
		Развитие выворотности, сидя на полу	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
63	28.04	Закрепление умений и навыков полученных при разучивании положений рук	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
		Профилактика плоскостопия	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
64	12.05	Упражнения для различных групп мышц	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
		Упражнения для постепенного снижения нагрузки	30 мин.	Практическая работа	Наблюдение
Всего		**64 часа**			

2.2 Условия реализации данного модуля.

Для эффективности образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе художественной направленности «Боди-балет для взрослых» необходимы:

- учебное помещение, отвечающее требованиям САНПиН по соблюдению температурного и светового режима, пожарной и электробезопасности;
- зеркальная стена;
- хореографические станки;
- репетиционная форма;
- танцевальная обувь;
- коврики для партерной гимнастики;
- костюмы;
- техническое оборудование: ноутбук, музыкальный центр, фортепиано, аудиоматериалы с фонограммами, видеоматериалы с записями выступлений творческого объединения и известных хореографических коллективов.

2.3 Методическое обеспечение программы.

При реализации программы используется следующая методическая продукция:

- учебно-методическое пособие «Са-фи-дансе», Фирелева Ж.Е., Сайкина Е.Г.;
- учебное пособие Лиепа И.А. Метод Лиепа: Философия тела - сборник методических материалов по хореографии «Комплекс танцевально – игровых упражнений», Колонтаева О.Г.;
- сборник методических материалов «Танцы, игры, упражнения для красивого движения», Михайлова М.А., Воронина Н.В. и др.

Методическое обеспечение также включает:

• *видеоматериалы;* • *фонотеку;* • *ноты;*

• инструкция по технике безопасности;

Электронные ресурсы:

https://eknigi.org/nauka_i_ucheba/68349-ritmicheskaya-mozaika-programma-po-ritmicheskoj.html - программа по ритмической пластике

https://www.livelib.ru/book/1000228360-volshebnyj-mir-tantsa-v-pasyutinskaya - о развитии русского хореографического искусства

http://worldofteacher.com/3484-1.htm – методические рекомендации

http://folkro.ru/userfiles/application_pdf/56976859923cd.pdf - практические советы по партерной гимнастике

http://plastilindance.ru/ballet_junior.html – онлайн мастер-классы по хореографии.

2.4 Список литературы для педагогов.

1. Вербицкая А.В., Основы сценического движения. - М., 1973г.
2. Ваганова А.Я., Основы классического танца.- Санкт-петербург, 2000г.
3. Костровицкая В., Писарев А., Школа классического танца. - М.: Искусство. 1986г.
4. Лиепа И.А. Метод Лиепа: Философия тела-М., 2013г.
5. Никитин В.Ю. Модерн-джаз.-М.,2002г.
6. Кулагина И.Е.Художественное движение. - М., 2002г.