

Управление по образованию администрации Ленинского района г.Минска  
Государственное учреждение образования  
«Центр дополнительного образования детей и молодёжи «Маяк» г.Минска»  
Отдел художественного воспитания

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления  
по образованию администрации  
Ленинского района г. Минска

\_\_\_\_\_ Н.Г.Кучинская  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГУО «Центр  
дополнительного образования  
детей и молодёжи «Маяк» г.Минска»

\_\_\_\_\_ Е.М.Михайлиди  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Программа кружка «Грация Start» (на платной основе)**  
(художественный профиль, базовый уровень изучения  
образовательной области «Хореография»)

Разработчик:  
Гуринович Карина Алексеевна,  
педагог дополнительного образования  
без квалификационной категории

Методическое сопровождение:  
Шаченок Ирина Александровна,  
методист высшей квалификационной  
категории

Возраст учащихся – старше 18 лет  
Срок реализации программы – 1 год

РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании методического совета  
от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.  
протокол № \_\_\_\_\_

Минск 2023

## Пояснительная записка

Хореография – это искусство синтетическое. Оно позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического и психического развития учащихся. Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования учащихся, гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений. Общие развивающие упражнения, элементы гимнастики, ритмики, танцевальные упражнения исполняются под музыкальное сопровождение.

Образность, различный характер музыки, многообразие её жанров повышает эмоциональность молодых людей, питает воображение. Благодаря выполнению разнообразных движений у учащихся укрепляются опорно-двигательный аппарат, развиваются координация движений, ориентация в пространстве, формируются чувство ритма. Занятия хореографией помогают снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления, а также воспитать в себе выносливость, скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, что необходимо не только для занятия танцем, но и для здоровья в целом.

Пилатес – уникальная оздоровительная система была разработана более ста лет назад Джозефом Пилатесом как способ восстановления опорно-двигательного аппарата после различных травм. Со временем пилатес развился в самостоятельную программу оздоровления. Помимо основополагающих принципов теории и методики физического воспитания в основе программы сочетает различные нагрузки для укрепления мышц, а также танцевальные хореографические движения. В основе программы лежат специфические принципы: концентрация внимания, интеграция тела, контроль техники выполнения упражнений, центрирование, дыхание, плавность, визуализация. Основное воздействие система упражнений оказывает на развитие таких физических качеств, как сила, гибкость, координационные способности. Уникальность пилатеса заключается в том, что он позволяет комплексно воздействовать на организм – без внимания не остается ни одна часть тела. Это полный и гармоничный метод развития – все упражнения дополняют друг друга и обеспечивают организму баланс и равновесие.

Особенность программы кружка «Грация Start» в том, что учащиеся имеют возможность изучать различные направления хореографии и виды дыхательных практик.

Программа кружка «Грация Start» отвечает современным запросам общества. Молодежь всё больше проявляет интерес к здоровому образу жизни, к новым видам упражнений и системам тренировок. Данная программа предлагает для изучения классическую оздоровительную систему, дополненную современными актуальными комплексами упражнений общей физической подготовки, дыхательную гимнастику и балетную хореографию.

Программа разработана на основе типовой программы дополнительного образования детей и молодёжи по художественному профилю, утверждённой Постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 06.09.2017 № 123.

**Цель программы** – развитие творческих способностей и формирование физической культуры личности посредством хореографического искусства и дыхательных практик.

**Задачи программы:**

**обучающие:**

- знакомить с историей хореографии;
- знакомить с историей йоги и пилатеса, с его основными принципами;
- изучать теоретические основы физического воспитания;
- обучать технике выполнения упражнений;
- обучать комплексам упражнений различной сложности;
- изучать комплексы общеразвивающих упражнений разминочной, общеразвивающей и восстановительной направленности;

**развивающие:**

- развивать физические качества и хореографические способности;
- способствовать развитию сердечно-сосудистой, дыхательной систем, укреплению связочно-мышечного аппарата;
- развивать внимание, музыкальный слух, воображение, память;

**воспитательные:**

- содействовать популяризации хореографии и физической культуры;
- формировать чувства самодисциплины, самосознания, ответственности за себя и за других людей;
- прививать потребность в систематических занятиях физической культурой.

Программа построена на следующих педагогических принципах:

- принцип актуальности;
- принцип целенаправленности;
- принцип индивидуальности;
- принцип доступности;
- принцип последовательности;
- принцип систематичности;
- принцип результативности.

Срок реализации программы – 1 год. Возраст учащихся старше 18 лет.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 учебному часу. Количество учебных часов в год – 72 учебных часа.

Наполняемость группы согласно положению об организации и осуществлении платных образовательных услуг, порядке планирования, учёта и использования средств, получаемых от приносящей доходы деятельности.

Форма проведения занятий – групповая.

Учебные группы комплектуются учащимися, не имеющими отклонений в состоянии здоровья и противопоказаний для занятий. Зачисление производится при наличии медицинской справки установленного образца.

Занятия проводятся в кабинете, соответствующем специфическим санитарно-эпидемиологическим требованиям (Постановление Совета Министров Республики Беларусь 07.08.2019 № 525), требованиям безопасного пребывания учащихся, пожарной безопасности.

**Материально-техническое обеспечение:** теннисные мячи, палки гимнастические, фитболы, резиновые балансиры, скакалки, гантели, эластичные ленты, обручи.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов / тем	Количество часов		
		Всего часов	В том числе	
			Теоретических	Практических
	Вводное занятие	1	1	-
1.	Тренировочный комплекс упражнений	11	2	9
2.	Классический танец	11	3	8
3.	Музыкально-ритмический комплекс	10	4	6
4.	Танцевальная импровизация	8	2	6
5.	Партерная гимнастика с элементами пилатеса	11	3	8
6.	Асаны (статические позиции йоги)	8	2	6
7.	Дыхательные практики	10	3	7
8.	Воспитательная работа и социально значимая деятельность	1	-	1
	Итоговое занятие	1	-	1
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>20</b>	<b>52</b>

### Содержание программы

**Вводное занятие.** Организация работы объединения по интересам. Цель и задачи. План работы объединения. Диагностика хореографических и физических способностей. Правила безопасного поведения.

#### 1. Тренировочный комплекс упражнений

Разновидности комплексов упражнений. Понятие о общеразвивающих упражнениях. Техника выполнения упражнений. Значимость комплексов упражнений. Разновидности комплексов упражнений на различные группы мышц. Развитие физических качеств: сила, выносливость.

*Практические занятия.* Выполнение базовых физических упражнений под музыкальное сопровождение. Общеразвивающие упражнения: бег, ходьба, прыжки, приседания и их комбинирование. Упражнения для развития силы мышц. Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для освоения физического пространства.

## **2. Классический танец**

Основные понятия элементов экзерсиса у станка. Техника выполнения основных элементов. Постановка корпуса, позиции ног, позиции рук. Прыжки, разные этапы прыжка.

*Практические занятия.* Отработка основных элементов экзерсиса у станка: plie, battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe par terre en dehors et en dedan, battement releve, battement fondu, battement frappe, rond de jambe en l'air, releve lent на 90, grand battement jete. Изучение элементов по всем позициям (I, II, V). Port de bra на середине зала. Отработка вращений на середине: tour (en dehors et en dedan). Изучение вращений по диагонали: shene, tour passe. Изучение прыжка changement de pied, echange. Отработка техники выполнения элементов классического танца на середине зала. Отработка техники выполнения прыжков: saute, changement de pied, echange, glissade, pas de chat.

## **3. Музыкально-ритмический комплекс**

Понятие «музыкально-ритмическая деятельность». Понятие «музыкальный слух». Правила выполнения музыкально-ритмических упражнений. Понятия «ритм», «такт». Динамические оттенки в движениях.

*Практические занятия.* Музыкально-ритмические упражнения на различные группы мышц. Выделение сильной и слабой доли такта. Упражнения, развивающие внимание, ловкость, быстроту внимания. Выполнение физических упражнений на различные динамические оттенки музыки. Закрепление и совершенствование двигательных навыков под музыкальное сопровождение. Хореографическая программа «Реггетон». Упражнения на развитие мышц ног с быстрой сменой музыкального характера: «Скакалка», «Бёрпи». Хореографическая программа «Зумба». Танцевальная аэробика «Боди-балет».

## **4. Танцевальная импровизация**

История возникновения понятия «импровизация».

*Практические занятия.* Танцевальная программа «Зумба». Танцевальная программа «Реггетон». Импровизация в стиле «Латина». Партерная импровизация «Стретчинг».

## **5. Партерная гимнастика с элементами пилатеса**

Методы и способы совершенствования техники выполнения партерной гимнастики. Особенности техники выполнения партерной гимнастики. Последовательность изучения упражнений партерной гимнастики в зависимости от их уровня сложности. Методика и способы развития физических качеств: координация, гибкость. Методы самостоятельной работы.

*Практические занятия.* Базовые упражнения пилатеса: упражнения для мышц живота из положения лёжа на спине (сотня, штопор, круги ногами, уколы в потолок и др.), для мышц спины из положения лёжа на животе (плавание, двойной удар, гиперэкстензия и др.), для мышц рук и ног.

Комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости: упражнения на растягивание: в полуприседе для задней и передней поверхности бедра; в положении лёжа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра; в

полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса; различные движения в суставах; упражнения махового характера в различных плоскостях; упражнения с самозахватом; упражнения в наклонах (в том числе у станка); упражнения статического и динамического характера.

Комплекс усложненных упражнений: упражнения для мышц живота из положения лёжа на спине (штопор, кресло-качалка, тюлень, головоломка и др.), для мышц спины из положения лёжа на животе (удар пяткой, кольцо и др.), для мышц рук и ног.

Комплекс упражнений с дополнительным оборудованием: разновидности силовых упражнений; статические, динамические, статико-динамические упражнения с отягощениями (гантели, мячи, кольца); упражнения из различных исходных положений: лёжа на спине, лёжа на животе, упоров; силовые перемещения (сгибания и разгибания рук в упоре лёжа).

### **6. Асаны (статические позиции йоги)**

История развития йоги. Основные понятия йоги. Правила и контроль за выполнением упражнений на развитие мышц и связок. Правила и контроль за выполнением поз йоги, йогического танца.

*Практические занятия.* Скрученные асаны из позиции стоя. Изучение перевёрнутых поз. Овладение техникой асан равновесия. Скрученные асаны из позиции сидя. Изучение комплекса упражнений «Круг солнца». Совершенствование изученных асан. Статические позиции йоги: «Полулотос», «Дельфин». Релаксация и практики оздоровления организма. Практика оздоровления организма «Шавасана».

Пять техник йоги: полное йоговское дыхание, ситали пранаяма, трехчастное дыхание (Дирга Пранаяма), поза дерева (Врикшасана), поза трупа (Шавасана).

### **7. Дыхательные практики**

Польза и значимость дыхательной практики для организма. Виды дыхательной практики. Техника выполнения упражнений.

*Практические занятия.* Метод Бутейко. Гимнастика Стрельниковой. Метод Марины Корпан. Цигун. Гимнастика Шишониной. Метод Доктора Евдокининко. Система Лядова.

### **8. Воспитательная работа и социально значимая деятельность**

*Практические занятия.* Участие в организованных мероприятиях и форумах ЦДОДиМ «Маяк». Проведение тематических бесед, творческих вечеров.

**Итоговое занятие.** Открытое занятие.

### **Ожидаемые результаты**

По окончании учащиеся должны

**знать:**

- терминологию классического танца;
- технику выполнения базовых элементов классического танца;
- основные принципы пилатеса, йоги их характеристику;

– оптимальный режим дня и питания при занятиях физической культурой;

– основные асаны в йоге;

– комплексы упражнений пилатеса различной сложности;

– комплексы общеразвивающих упражнений разминочной, общеразвивающей и восстановительной направленности;

**уметь:**

– технически правильно выполнять классические упражнения пилатеса;

– выполнять разминку и восстановление;

– исполнять основные элементы классического танца;

– выполнять упражнения и движения музыкально-ритмического комплекса;

– исполнять танцевальные импровизации программ «Зумба», «Реггетон», «Латина», «Стретчинг»;

– выполнять основные йога-асаны;

– регулировать нагрузку при занятиях физической культурой;

**владеть:**

– навыком правильного дыхания при выполнении физических упражнений;

– навыками запоминания и выполнения танцевальных движений;

– терминологией базовых элементов классического танца;

– терминологией основных движений йоги.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Контрольные испытания по специальной физической подготовке (сила, гибкость, координационные способности). Проверка и оценка знаний, умений и навыков, т.е. диагностика личного развития учащихся, проходит через наблюдение за работой учащихся на занятиях. Результаты работы в течение года подводятся на итоговом занятии в форме открытого занятия.

### **Формы и методы реализации программы**

Основными формами организации образовательного процесса являются практико-теоретические учебные занятия. Занятия в кружке «Грация Start» проводятся в групповой форме. Организационные формы педагогического взаимодействия – групповая и индивидуальная.

В образовательном процессе используются словесные, наглядные и практические методы обучения.

К словесным методам обучения относятся все способы передачи знаний, опыта, рассчитанные на слуховое восприятие. Основными из них считаются рассказ, беседа, объяснение, анализ и обсуждение. Эти методы обучения могут быть применены непосредственно самим педагогом, а также путём использования технических средств воспроизведения информации.

В рамках теоретического обучения предполагается овладение учащимися терминологией и особенностями развития разных танцевальных направлений;

овладение знаниями о технике выполнения движений и танцевальных элементов; овладение правилами исполнения позиций рук, ног, осанки; знаниями о технике выполнения комплексов упражнений; знаниями правил выполнения партерной гимнастики.

Для непосредственного руководства практическими действиями учащихся на занятиях применяются словесные приёмы и формы: указания, распоряжения и подсчёт. Разновидностью распоряжения является команда. Команда – это особая форма словесного воздействия на занимающихся, с целью побуждения их к немедленному беспрекословному выполнению или прекращению тех или иных действий. Для регулирования темпа применяют подсчёт, его можно заменять музыкой, задавать темп голосом.

К группе наглядных методов обучения относится метод показа движения. Показ, который используется на занятиях в кружке «Грация Start», используется в двух разновидностях: непосредственный показ и показ с помощью иллюстрирующих пособий (опосредованный показ). К показу с помощью иллюстрирующих пособий относят демонстрацию рисунков, кинофильмов, таблиц, фотоснимков, видеозаписей и др. Практическая часть программы предполагает сочетание тренировочных упражнений и танцевальных движений разных направлений, импровизации.

В зависимости от способа освоения структуры двигательного действия в процессе разучивания используются методы строго-регламентированного упражнения:

- метод расчлененно-конструктивного упражнения (разучивание двигательного действия по частям);
- метод целостно-конструктивного упражнения (разучивание двигательного действия в целом);
- метод сопряженного воздействия (целостное выполнение действия в условиях дополнительных нагрузок).

В основе методов, направленных на развитие физических качеств, лежит определённый порядок сочетания и регулирования параметров нагрузки: интенсивность, продолжительность, количество повторений, интервалов и характера отдыха.

Равномерный метод характеризуется тем, что при его применении занимающиеся выполняют физическое упражнение непрерывно с относительно постоянной интенсивностью, стремясь сохранить неизменную скорость передвижения, темп работы, величину и амплитуду движений.

Переменный метод представляет собой непрерывную физическую работу с изменяющейся интенсивностью. Метод обладает большими педагогическими возможностями по сравнению с равномерным методом, так как позволяет совершенствовать не только общую выносливость, но и её специфические виды.

Повторный метод является наиболее универсальным методом физического воспитания, так как он необходим для развития практически всех физических качеств, а также для процесса обучения двигательным умениям и навыкам. Сущность повторного метода заключается в том, что одно и то же

физическое упражнение, одна и та же стандартная нагрузка многократно повторяются через определенные промежутки отдыха.

Нагрузка в рамках интервального метода также прерывается интервалами отдыха, тогда как их продолжительность (в этом суть метода) недостаточная для полного восстановления. Обычно между частями нагрузки применяются жесткие интервалы отдыха, т.е. очередная нагрузка даётся в фазе неполного восстановления работоспособности. Поэтому данный метод используется преимущественно для развития специфических видов выносливости (скоростной, силовой).

Возможны самые разнообразные комбинации этих методов: повторный метод может сочетаться с переменным, переменный с равномерным, повторный с интервальным и т.д. Комплексный характер деятельности способствует разностороннему развитию физических качеств в органической взаимосвязи их друг с другом и создает благоприятные условия для совершенствования двигательных координаций.

Выбор методов определяется задачами и содержанием образовательного процесса, условиями проведения занятий, возрастными и половыми особенностями, степенью подготовленности занимающихся. Для текущего контроля знаний учащихся применяются: наблюдение, анализ, беседа, опрос.

На занятиях используются здоровьесберегающие технологии. Для исключения отрицательных последствий физической нагрузки на организм занимающихся, необходим педагогический контроль и своевременная диагностика функционального состояния организма учащихся на всех этапах занятия. Для этих целей необходимо постоянно проводить визуальный осмотр состояния учащихся. Для регулирования интенсивности нагрузки применять метод пульсометрии. При благоприятной погоде рекомендуется проводить занятия на свежем воздухе.

### **Литература и информационные ресурсы**

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании // Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь. – 14.01.2022 – №154-3 [Электронный ресурс] // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 31.01.2022, 2/2874. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=N12200154&p1=1&p5=0/>

2. Постановление Министерства образования Республики Беларусь 06.09.2017 № 123 «Об утверждении типовых программ дополнительного образования детей и молодёжи» [Электронный ресурс]: // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W21732482p&p1=1/>

3. Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 07.08.2019 № 525 «Об утверждении специфических санитарно-эпидемиологических требований» (в ред. постановлений Совмина от 17.01.2022 № 29, от 31.08.2022 № 570, от 15.11.2022 № 780).

4. Инструктивно-методическое письмо Министерства образования Республики Беларусь «О разработке учебно-программной документации

- образовательной программы дополнительного образования детей и молодежи».
5. Алперс, Э. Пилатес / Э. Алперс; пер. с англ. О. А. Караковой. – М. : АСТ Астрель, 2007. – 272 с.
  6. Ваганова, Н. Основы классического танца / Н. Ваганова. – М.: Искусство, 1963. – 158 с.
  7. Лисицкая, Т. Хореография в гимнастике / Т. Лисицкая. – М.: «ФИС», 1993. – 28 с
  8. Алтер, М. Дж. Наука о гибкости / М. Дж. Алтер. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 421 с.
  9. Буркова, О. В. Влияние системы пилатес на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. Д. Буркова; ФГОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма». – М. : Радуга, 2008. – 27 с.
  10. Буркова, О. В. Пилатес – фитнес высшего класса / О. В. Буркова, Т. С. Лисицкая. – М.: Центр полиграфических услуг «Радуга», 2005. – 208 с.
  11. Демидович, Н. Г. Пилатес как средство физического воспитания студентов / Н. Г. Демидович. – Минск : БНТУ, 2014. – 97 с.
  12. Исаковиц, Р. Анатомия пилатеса / Р. Исаковиц, К. Клиппингер ; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск : Попурри, 2012. – 240 с.
  13. Нельсон, А. Анатомия упражнений на растяжку / А. Нельсон, Ю. Кокконен ; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск : Попурри, 2012. – 160 с.
  14. Остин, Д. Пилатес для вас / Д. Остин; пер. с англ. В. И. Гродель. – 2-е изд. – Минск : Попурри, 2006. – 320 с.
  15. Робинсон, Л. Пилатес – управление телом : Уникальное пособие по пилатесу для фитнеса и здоровья: официальный учебник / Л. Робинсон, Х. Фишер, Ж. Нокс ; пер. с англ. П. А. Самсонова. – Минск : Попурри, 2005. – 272 с.
  16. Сайлер, Б. Совершенствование тела по методу Пилатеса / Б. Сайлер. – М. : АСТ Астрель, 2004. – 177 с.
  17. Методика физического воспитания различных групп населения / под ред. Т. Ю. Круцевич. – 2003. – 391 с.
  18. Шафеева, А. Ш. Воспитание гибкости детей младшего школьного возраста средствами восточных оздоровительных гимнастик: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / А. Ш. Шафеева. – Челябинск, 2001. – 127 с.
  19. Юсупова, Л. А. Эффект изометрических напряжений предварительно растянутых мышц в процессе развития активодинамической гибкости в художественной гимнастике: дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. А. Юсупова. – Минск, 1983. – 134 с.