

# Поурочный план курса «Развитие данных: Растяжка, стопы, гибкость, выворотность»

№	Тема урока	Результат урока
<b>Модуль 1. — Теория растяжки</b>		
1	Анатомические и физиологические основы растяжки.	Из этого урока Вы узнаете от чего зависит растяжка: какие существуют анатомические ограничения, какой физиологический предел у каждого человека, в каком режиме лучше заниматься растяжкой и как правильно развивать данные своих учеников.
2	Анатомия и биомеханика продольного и поперечного шпагатов, прогиба назад.	Есть вопросы, актуальные для всех педагогов занимающихся растяжкой – каждый ли человек может сесть на шпагат и встать на мостик? Что может быть ограничением для поперечного шпагата? Об этом Вы узнаете из данного урока.
<b>Модуль 2. — Растяжка для дошкольников</b>		
3	Развитие стопы у дошкольников.	В рамках этого урока эксперт расскажет о том, как начинать работу над развитием стопы у детей в возрасте 4-6 лет.
4	Развитие выворотности у дошкольников.	Выворотность требуется для выполнения целого ряда элементов, а также от неё зависит возможность ученика в дальнейшем выполнить поперечный шпагат. О том, как правильно ее развивать в самом начале творческого пути – Вы узнаете из этого урока!

5	Растяжка: развитие шага у дошкольников.	Кроме выполнения зрелищных элементов, от развития шага зависит также и способность танцовщика двигаться свободно, без ограничений. В рамках данного урока эксперт расскажет о том, как растягивать детей, увеличивая эту свободу.
6	Развитие гибкости и растяжка плечевого пояса у дошкольников.	Гибкость нужна не только для выполнения мостиков и переворотов, именно от нее зависит грациозность, филигранность исполнителя и свобода хореографа в использовании различной работы с корпусом. Как развивать гибкость у детей 4-6 лет Вы узнаете из этого урока.

### Модуль 3. — Развитие данных в классическом танце

7	Развитие стопы с точки зрения потребностей классического танца. Как сделать птичку?	Красивая стопа – визитная карточка классического танца! О том, как развить ее у детей расскажет эксперт в этом уроке.
8	Классический танец: развитие выворотности.	Если в современном и эстрадном танце требования к выворотности танцовщика относительноны – то в классическом они неизменно высоки, это базовая основа, на которой строится вся техника. Из этого урока вы узнаете как развивать выворотность у детей, чтобы кроме пассивной растяжки, можно было активно использовать ее в хореографии.
9	Развитие шага с точки зрения классического танца (продольный и поперечный шпагат).	В хореографии все меняется и с каждым годом требования к исполнителям классического танца становятся все выше – в том, числе к шагу. Адажио на 160 градусов – это уже норма. В рамках данного урока вы узнаете, как растягивать детей, сохраняя при этом натянутость и выворотность.

10	Развитие гибкости спины с точки зрения классического танца.	Гибкость – достаточно размытое понятие. И чаще всего интуитивно мы гнемся в районе поясницы. Однако, для классического танца, и для гармоничного использования корпуса в целом – необходимо развивать подлопаточную гибкость. О том, как сделать это правильно Вы узнаете из данного урока!
----	---	---

11	Растяжка и развитие данных у мальчиков: особенности.	Мальчики в коллективе – это всегда большая радость, но они требуют несколько иного подхода, нежели девочки. В рамках этого урока эксперт поделится с Вами своим уникальным опытом развития данных именно у мальчиков!
----	--	---

## Модуль 4. — Растяжка для взрослых

12	Развитие гибкости позвоночника у подростков и взрослых-любителей.	Подход этого эксперта – актуален не только для тех, кто работает со взрослыми, но так и с дошкольниками, ведь он выстроен на анатомии. В этот урок включены упражнения, позволяющие развить гибкость даже у взрослых!
----	---	---

13	Развитие подвижности плечевого пояса у подростков и взрослых-любителей.	Для того чтобы выполнить мостик – гибкости спины недостаточно. Да и для многих технических элементов необходимо также растягивать плечевой пояс – в этом уроке Вы узнаете упражнения для такой растяжки – как в динамике, так и в статичных позах.
----	---	--

14	Растяжка: продольный шпагат для подростков и взрослых-любителей.	В данном уроке Вы рассмотрите упражнения, позволяющие эффективно увеличить шаг у подростков и взрослых, при этом все упражнения основаны на глубоком знании анатомии и биомеханики движения, что позволит избежать травм и растяжений!
----	--	--

15	Развитие выворотности у подростков и взрослых любителей.	Подвижность тазобедренного сустава зачастую достаточно ограничена, однако комплексы упражнений из этого урока позволят вам развить выворотность у ваших учеников любого возраста.
16	Растяжка: поперечный шпагат для подростков и взрослых-любителей.	В этом уроке вы разберетесь растяжение каких мышц и подвижность каких суставов необходима для того, чтобы выполнить поперечный шпагат и какие упражнения для этого нужно использовать.

## Модуль 5. — Растяжка для школьников

17	Методические рекомендации к занятиям по развитию данных у учеников 4-18 лет.	Этот урок содержит в себе общие рекомендации и подходы к развитию данных у детей. Эксперт поделится своей уникальной методикой, позволяющей готовить танцовщиков из детей, не прошедших специальный отбор и часто не имеющих природных физических данных для занятий хореографией.
18	Развитие стопы у школьников и подростков.	В этот урок входят достаточно сложные упражнения, которые подойдут вашим ученикам, занимающимся развитием данных в течение 2-3 лет.
19	Развитие выворотности у школьников и подростков.	Особое внимание в данном уроке будет уделено так называемой "активной выворотности" – не достаточно просто лежать в "лягушке", нужно уметь демонстрировать эти данные в экзерсисе и хореографии, о том как этого достигнуть и какие упражнения применять – расскажет эксперт.
20	Растяжка: развитие шага у школьников и подростков.	В рамках данного урока Вы познакомитесь с упражнениями, позволяющими развить как шаг, так и координацию ребенка. Упражнения выполняются как в статике, так и в динамике, необходимой для развития танцовщика!

21	Развитие гибкости и растяжка плечевого пояса у школьников и подростков.	У учащихся данного возраста уже достаточно технический арсенал, позволяющий активное развитие как поясничной и подлопаточной гибкости, так и растяжки плечевого пояса с использованием гимнастической резины. В этот урок вошли сложные и интересные упражнения, а также упражнения в паре.
22	<b>Бонус 1.</b> Афро-растяжка для "продвинутых" учащихся: подростки и взрослые.	Один из принципов афро-джаза – shake, вибрация происходящая из одной точки и распространяющаяся на все тело. О том, как соединить этот принцип и растяжку в одном комплексе – Вы узнаете из этого урока.
23	<b>Бонус 2.</b> Критерии отбора в хореографическое училище.	Специальность "Артист балета" требует определенных физических данных. О том, как именно проходит просмотр в хореографические училища и какие требования предъявляются абитуриентам, на что стоит обратить внимание педагогам, чьи учащиеся планируют поступление – в этом видео.
24	<b>Бонус 3.</b> Как справиться с болью на занятии? Взгляд психолога.	Часто дети жалуются на боль при растяжке и потому – категорически не хотят ей заниматься. Безусловно, частично боль убирается за счет верно выстроенных упражнений с точки зрения анатомии, однако – не менее велика роль психологического аспекта. Только комплексный подход позволит проводить занятия по развитию данных к удовольствию и педагога и исполнителей. Как правильно мотивировать детей и какие приемы используются, чтобы уменьшить болевые ощущения – в этой лекции!

25

**Бонус 4.**

Как справиться  
с болью на занятии?  
Взгляд психолога.  
Работа с родителями.

Родители встревожены: "Вы тянете моего ребенка, она жалуется, что ей больно!" Знакомо? Работать с болью нужно не только с учениками, но и с их родителями. В рамках данного урока Вы узнаете о том, что говорить и как правильно позиционировать растяжку для родителей ваших учеников.