**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО Педагогическим советомМБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»(протокол от 27.05.2024 года № 5) | УТВЕРЖДЕНО приказом МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»от 13.08.2024 № 185 у/д  |

 | УТВЕРЖДЕНО приказом И. о. директора МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»от 10.07.2020 № 42/1 у/д  |

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Основы танца»**

**художественной направленности**

Срок реализации: 5 лет

Возрастная категория обучающихся: 7-16 лет

Автор составитель:

Тартачная Галина Викторовна,

педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2024

**Пояснительная записка.**

Образовательная программа «Основы танца» имеет художественную направленность.

На занятиях кружка дети узнают о танце, как виде искусства, в котором художественный образ возникает из смены положений человеческого тела. Основным в освоении программы «Основы танца» являются принципы «от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «посмотри и повтори». Работа по этой программе направлена на развитие творческого воображения и эмоционального артистического исполнения танца. Возможность научиться держать свое тело в статике и динамике, расширить свой двигательный «кругозор» позволяет данная программа, а проведение занятий под современную и популярную музыку создает благоприятный эмоциональный фон.

Планировать деятельность учащихся необходимо с учетом их реальных возможностей, творческого потенциала. Для этого необходимо систематически выявлять и развивать творческую индивидуальность каждого обучающегося. Дети старшего возраста способны осмысливать свои действия и поэтому программа объясняет, для чего мы то или иное делаем: «В танцах ничего не бывает просто так». Лучше объяснить конкретнее: какие мышцы и как надо включить в работу, как правильно перенести вес с ноги на ногу в движении.

Построение данной программы дает возможность перейти к ритмической окраске и в область ощущений, ассоциаций. Только осознав и осмыслив значение того или иного приема, учащийся встает на более высокую ступень совершенства и собственного творчества. Программа также создает основу для целостного развития личности.

**Направленность.** Даная программа является модифицированной и относится к художественной направленности.

**Актуальность программы.** Актуальность заключается в сохранении и укреплении здоровья детей через занятия танцевальным искусством, а также заинтересованности и детей и родителей к творческой деятельности. Занятия танцами и хореографией позволяют раскрыть индивидуальные творческие способности, привить навыки концертных выступлений, способствуют положительной самооценке.

**Отличительная особенность программы.**

Отличительной особенностью данной программы является целостный, комплексный подход в определении целей и задач обучения и воспитания, способствующих успешному личностному самовыражению ребёнка.

**Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы.**

Возрастная категория обучающихся: 5-16 лет.

**Формы и режим занятий.**

Форма занятий – очная.Срок реализации программы: 5 лет. Количество учебных часов:

1 год обучения – 144 часа;

2 года обучения – 144 часа;

3 год обучения – 144 часа;

4 год обучения – 144 часа;

5 год обучения – 144 часа.

Занятия в группах первого, второго, третьего, четвертого, пятого года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Образовательный процесс осуществляется в группах обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий. Количество занимающихся в группе 15-20 человек. Дети должны иметь медицинский допуск к занятиям танцами.

**Цель и задачи программы.**

**Цель программы** – воспитание нравственно-эстетических чувств, формирование познавательного интереса и любви к прекрасному, раскрытие художественно-творческих, музыкально-двигательных способностей, самостоятельности, выносливости, упорства и трудолюбия воспитанников.

**Задачи**:

**воспитательные:**

- Воспитывать уважение к национальным традициям различных народов;

- Формировать целостное мировоззрение;

- Формировать ценности здорового и безопасного образа жизни.

**развивающие:**

-Развивать художественно-творческие способности, самостоятельность, инициативу, творческую активность и фантазию.

- Формировать умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности;

- Формировать умение самостоятельно планировать пути достижения цели;

- Формировать умение работать индивидуально и в группе.

**обучающие задачи:**

- Организовать обучение детей и подростков основам танцевального искусства (постановка корпуса, рук, ног, головы и т.д.).

- Прививать качества движений, их ритмичности, пластичности и выразительности, свободы, легкости и изящества.

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование модуля** | **Кол-во часов** | **Форма** **аттестации/ контроля** |
| **1 г.о.** | **2 г.о.** | **3 г.о.** | **4****г.о** | **5****г.о.** |
| 1. | Модуль 1  | 144 |  |  |  |  | Промежуточная аттестация (тестирование, контрольные испытания)  |
| 2. | Модуль 2 |  | 144 |  |  |  | Промежуточная аттестация (тестирование, контрольные испытания) |
| 3. | Модуль 3 |  |  | 144 |  |  | Промежуточная аттестация (тестирование, контрольные испытания) |
| 4. | Модуль 4 |  |  |  | 144 |  | Промежуточная аттестация (тестирование, контрольные испытания)  |
| 5. | Модуль 5 |  |  |  |  | 144 | Промежуточная аттестация (тестирование, контрольные испытания).Итоговая аттестация (тестирование, контрольные испытания) |

**Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| Элементы учебногографика | Характеристика элемента |
| Продолжительность учебного года, его начало и окончание  | Этапы образовательногопроцесса | 1 годобучения |
|  | Начало учебного года: | 1 сентября |
| Окончание учебного года: | 31 мая |
| Сроки комплектованияучебных групп 1 года обучения | 1 сентября -15 сентября |
| Продолжительностьучебного года | 36 недель |
| Число и продолжительность занятия в день | 1 занятие, 2 академических часа  |
| Каникулы зимние | 1-9 января |
| Каникулы летние | 1 июня-31 августа |
| Учебная неделя | Продолжительность учебной недели 7 дней, для 1-го, 2-го, 3-го, 4-го, 5-го года обучения-2 занятия в неделю по 2 академических часа |
| Режим работы в период летних каникул | Расписание занятий меняется:- формируются сводные группы из числа обучающихся;- организуется работа с одаренными детьми; - проводятся занятия и мероприятия по специальному расписанию в форме экскурсий, учебно-тренировочных сборов, спортивно-оздоровительных мероприятий;- по отдельному плану ведется работа с детьми в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей (кружковая деятельность и массовые мероприятия);-участие в рекламной кампания по комплектованию учебных групп на новый учебный год |

**Рабочая программа.**

**Модуль 1**

**Цель:** приобщение к физической культуре и спорту через адаптацию в современных условиях жизни.

**Задачи:**

развивающие:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовки учащихся;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

воспитательные:

- воспитание и укрепление морально–волевых качеств обучающихся;

обучающие:

- усвоение теории, моральных психологических основ занятий хореографией;

- увеличение двигательной активности детей.

**Планируемые результаты.**

По окончании программы Модуля 1 обучающиеся должны

**знать:**

- позиции рук и ног,

- названия классических движений,

- первичные сведения об искусстве хореографии.

**уметь:**

- воспринимать движение, как символ прекрасного, свободного способа самовыражения,

- соединять отдельные движения в танцевальные комбинации,

- исполнять движения классического экзерсиса.

**Содержание Модуля 1**

**Теоретический материал – 14 часов.**

1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности. Гигиенические требования – 2ч.

2. Основы вращения - 2ч.

3. Основные позиции рук и ног - 2ч.

4. Танцевальные движения на координацию - 2ч.

5. Классический экзерсис - 2ч.

6. Партер - 2ч.

7. Чирлидинг – 1ч.

8. Промежуточная аттестация - 1ч.

**Практический материал – 130 часов.**

**Знакомство с предметом – 4 часа.**

1.Основные позиции рук и ног.

**Общая и специальная физическая подготовка – 22 часа.**

1. Ходьба и бег.

2. Прыжки и подскоки.

3. Сила мышц.

4. Гибкость позвоночника.

5. Танцевальные движения на координацию.

6. Разогрев мышц шеи.

7. Комплекс упражнений на подвижность плечевого сустава.

8. Комплекс упражнений на подвижность корпуса.

9. Упражнения для укрепления брюшного пресса.

10. Комплекс упражнений на подвижность ног.

11. Элементы растяжки на шпагаты.

**Элементы хореографических упражнений – 30 часов.**

1. Партер (комплекс упражнений на полу для укрепления всех групп мышц).

2. Укрепление всех групп мышц ног. Партер.

3. Укрепление мышц спины. Партер.

4. Укрепление мышц брюшного пресса. Партер.

5. Упражнения на развитие выворотности и танцевального шага. Партер.

6. Азбука классического танца.

7. Классический экзерсис.

8. Основы вращения.

9. Повороты.

10. Классические танцевальные комбинации на середине зала.

11. Классические танцевальные комбинации на диагонали.

**Постановочная работа – 56 часов.**

1. Постановка танца.

**Спортивно-танцевальное направление «Чирлидинг» - 17часов.**

1. «Чирлидинг» - танец поддержки спортсменов на соревнованиях и на стадионах

**Промежуточная аттестация -1 час.**

**Календарно–тематическое планирование Модуля 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Кол-во часов |
| Всего | Теория | Практика |
| **144** | **14** | **130** |
|  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 2 | 2 |  |
|  | Основные позиции рук и ног | 2 | 2 |  |
|  | Основные позиции рук и ногОзнакомление с позициями рук и ног | 2 |  | 2 |
|  | Основные позиции рук и ног.Ознакомление с позициями рук и ног | 2 |  | 2 |
|  | Ходьба и бег. Виды ходьбы. Виды бега | 2 |  | 2 |
|  | Прыжки и подскоки.Прыжки на двух ногах с большим или меньшим отскоком от пола | 2 |  | 2 |
|  | Сила мышц.Прыжки на двух ногах с большим или меньшим отскоком от пола | 2 |  | 2 |
|  | Гибкость позвоночника.Комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц спины и гибкость позвоночника | 2 |  | 2 |
|  | Танцевальные движения на координацию | 2 | 2 |  |
|  | Танцевальные движения на координацию.Танцевальные движения и комбинации, развивающие координацию | 2 |  | 2 |
|  | Разогрев мышц шеи.Упражнения: круговые движения, наклоны головы вперед, назад, в стороны | 2 |  | 2 |
|  | Комплекс упражнений на подвижность плечевого сустава | 2 |  | 2 |
|  | Комплекс упражнений на подвижность корпуса | 2 |  | 2 |
|  | Упражнения для укрепления брюшного пресса | 2 |  | 2 |
|  | Комплекс упражнений на подвижность ног | 2 |  | 2 |
|  | Упражнения на растяжку для шпагата. | 2 |  | 2 |
|  | Партер.Правила выполнения упражнений. | 2 | 2 |  |
|  | Партер (комплекс упражнений на полу для укрепления всех групп мышц) | 2 |  | 2 |
|  | Укрепление всех групп мышц ног. Партер | 2 |  | 2 |
|  | Укрепление мышц спины. Партер.Упражнения: складочка, наклоны, звездочка, кораблик, мячик | 2 |  | 2 |
|  | Партер. Укрепление мышц брюшного пресса | 2 |  | 2 |
|  | Партер. Упражнения на развитие выворотности и танцевального шага | 2 |  | 2 |
|  | Азбука классического танца.Знакомство с основами музыкальной грамотности, основными понятиями и терминами в классическом танце | 2 |  | 2 |
|  | Азбука классического танца - Расположение и перемещение танцующих по сценической площадке, различные построения и перестроения | 2 |  | 2 |
|  | Классический экзерсис.Подготовка организма к более интенсивным физическим нагрузкам.Знакомство с терминами | 2 | 2 |  |
|  | Классический экзерсис.Выполнение упражнений на выворотность ног, гибкость, выразительность корпуса. Разогрев и укрепление мышц | 2 |  | 2 |
|  | Классический экзерсис.Выполнение упражнений на выворотность ног, гибкость, выразительность корпуса. Разогрев и укрепление мышц | 2 |  | 2 |
|  | Классический экзерсис.Выполнение упражнений на выворотность ног, гибкость, выразительность корпуса. Разогрев и укрепление мышц | 2 |  | 2 |
|  | Классический экзерсис.Выполнение упражнений на выворотность ног, гибкость, выразительность корпуса. Разогрев и укрепление мышц | 2 |  | 2 |
|  | Основы вращения | 2 | 2 |  |
|  | Основы вращения. Правила выполнения различных вращений | 2 |  | 2 |
|  | Повороты.Правила выполнения упражнений.Выполнение различных поворотов | 2 |  | 2 |
|  | Классические танцевальные комбинации на середине зала.Показ и отработка на середине зала разных связок классической направленности | 2 |  | 2 |
|  | Классические танцевальные комбинации на диагонали. Показ и отработка на диагонали разных связок классической направленности | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца. Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца. Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца. Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца. Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца.Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца.Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцаОтработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца.Разбор танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца.Разбор танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца.Разбор танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца. Самостоятельное исполнение танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца. Самостоятельное исполнение танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца. Самостоятельное исполнение танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Чирлидинг. Ознакомление со спортивно-танцевальным направлением | 2 | 1 | 1 |
|  | Чирлидинг. Изучение и отработка комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с атрибутами (помпоны, ленты, флаги, мячи) | 2 |  | 2 |
|  | Чирлидинг. Изучение и отработка комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с атрибутами (помпоны, ленты, флаги, мячи) | 2 |  | 2 |
|  | Чирлидинг. Изучение и отработка комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с атрибутами (помпоны, ленты, флаги, мячи) | 2 |  | 2 |
|  | Чирлидинг. Изучение и отработка комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с атрибутами (помпоны, ленты, флаги, мячи) | 2 |  | 2 |
|  | Чирлидинг. Изучение и отработка комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с атрибутами (помпоны, ленты, флаги, мячи) | 2 |  | 2 |
|  | Чирлидинг. Изучение и отработка комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с атрибутами (помпоны, ленты, флаги, мячи) | 2 |  | 2 |
|  | Чирлидинг. Изучение и отработка комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с атрибутами (помпоны, ленты, флаги, мячи) | 2 |  | 2 |
|  | Чирлидинг. Изучение и отработка комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с атрибутами (помпоны, ленты, флаги, мячи) | 2 |  | 2 |
|  | Промежуточная аттестация. | 2 | 1 | 1 |

**Оценочные материалы к Модулю 1.**

**I (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
| 1 | Сколько позиций ног в хореографии?  | а) 7б) 6в) 4 | Б |
| 2 | Сколько позиций рук в хореографии ?  | а) 3б) 4в) 5 | А |
| 3 | Из чего складывается танец?  | а) музыкаб) движенияв) оба варианта | В |
| 4 | Какие темпы мелодий вы знаете?  | а) медленныйб) быстрыйв) оба варианта | В |
| 5 | Определите позицию ног: обе ступни соприкасаются внутренними сторонами стоп.  | а) 6б) 1в) 2 | А |
| 6 | Определите позицию ног: ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга  | а) 5б) 2в) 4 | А |
| 7 | Какие физические упражнения направлены на развитие эластичности всех мышц, связок, суставов? | а) партерб) экзерсисв) растяжка | В |
| 8 | Как называется разминочный комплекс упражнений на гимнастических коврах?  | а) экзерсисб) растяжкав) партер | В |
| 9 | Назовите упражнения, влияющие на развитие гибкости позвоночника.  | а) мостикб) коробочкав) оба варианта | В |
| 10 | Назовите виды шпагатов.  | а) продольныеб) поперечныйв) оба варианта | В |

**II (контрольные испытания)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание контрольных упражнений | Результат |
| 1. | Позиции ног. | Уметь показать. |
| 2. | Позиции рук. | Уметь показать. |
| 3. | Подскоки. | Уметь выполнять самостоятельно. |
| 4. | Галоп. | Уметь выполнять самостоятельно. |
| 5. | Упражнения для разогрева мышц шеи. | Уметь выполнять. |
| 6. | Упражнения для разогрева плечевого пояса. | Уметь показать. |
| 7. | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса | Уметь показать. |
| 8. | Упражнения для укрепления мышц спины. | Уметь показать. |
| 9. | Упражнения для укрепления всех групп мышц ног. | Уметь показать. |
| 10. | Упражнения для развития выворотности и танцевального шага. | Уметь показать. |

**Рабочая программа.**

**Модуль 2**

**Цель:**развитие исовершенствованиенавыков, способностей повышение разносторонней физической, техническо-тактической и функциональной подготовленности обучающихся.

**Задачи*:***

воспитательные:

- воспитание самодисциплины,

обучающие:

-формирование сплочённого коллектива;

развивающие:

- совершенствование танцевальной техники;

- формирование навыков самостоятельного исполнения.

**Планируемые результаты.**

По окончании программы Модуля 2 обучающиеся должны

**знать:**

- названия основных поз классического экзерсиса,

- значение слов ритм, акцент, темп.

**уметь:**

- грамотно исполнять движения экзерсиса и хореографических постановок,

- определять характер, темп, ритм в предлагаемой мелодии

- самостоятельно придумывать движения, фигуры танца.

**Содержание Модуля 2**

**Теоретический материал -12 часов**

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности- 2ч.

2. Роль эмоций и причесок в танцевальном искусстве - 2ч

3. Основы классического танца - 2ч.

4. Прыжки классического танца – 2ч.

5. Знакомство с джазовым направлением - 1ч.

6. Знакомство с направлением свободного танца - 1ч.

7.Знакомство с направлением «Модерн» - 1ч.

8. Промежуточная аттестация- 1ч

**Практический материал -132 часа.**

**Общая и специальная физическая подготовка** **– 6 часов.**

1. Комплекс упражнений на разогрев всех групп мышц.

2. Партер.

3. Растяжка.

**Страна волшебная- балет – 30 часов.**

1. Классический экзерсис. Основы классического танца.

2. Aplomb.

3. Epaulement.

4. Croisee вперед.

5. Croisee назад.

6. Effacee.

7. Arabesques.

8. Attitudes.

9. Понятия en dehors и en dedans в классическом танце.

10. Прыжки классического танца sauté.

11. Sissonne.

12. Chasse.

13. Изучение классических и танцевальных комбинаций.

**ХХ век и современные танцы - 35часов.**

1. Знакомство с джазовыми танцами. Основные движения танца чарльстон.

2. Рок-н-ролл (основные движения).

3. Свободные танцы. Шейк.

4. Знакомство с танцевальным направлением «Модерн».

5. Знакомство с танцевальным стилем «Хип-хоп».

6. Постановка танца (хип-хоп).

**Постановочная работа – 60 часов.**

1. Постановка танцев различного направления

**Промежуточная аттестация -1 часа.**

**Календарно–тематическое планирование Модуля 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Кол-во часов |
| Всего | Теория | Практика |
| **144** | **12** | **132** |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 2 | 2 |  |
| 2. | Роль эмоций и причесок в танцевальном искусстве. | 2 | 2 |  |
| 3. | Комплекс упражнений на разогрев всех групп мышц.Правила выполнения упражнений | 2 |  | 2 |
| 4. | Партер.Выполнение упражнений на разогрев и укрепление всех групп мышц на гимнастических ковриках | 2 |  | 2 |
| 5. | Растяжка.Выполнение упражнений, способствующих растяжке на шпагаты (продольные, поперечный) | 2 |  | 2 |
| 6. | Основы классического танца.Расширение знаний в области классических терминов | 2 | 2 |  |
| 7. | Классический экзерсис. Основные позы классического танца.Выполнение комплексов классических комбинаций на середине зала и на диагонали | 2 |  | 2 |
| 8. | Aplomb.Выполнение элемента | 2 |  | 2 |
| 9. | Epaulement.Выполнение элемента | 2 |  | 2 |
| 10. | Croisee вперед.Выполнение элемента | 2 |  | 2 |
| 11. | Croisee назад.Выполнение элемента | 2 |  | 2 |
| 12. | Effacee.Выполнение элемента | 2 |  | 2 |
| 13. | Arabesques.Выполнение элемента | 2 |  | 2 |
| 14. | Attitudes.Выполнение элемента | 2 |  | 2 |
| 15. | Понятия en dehors и en dedans в классическом танце.Выполнение элементов | 2 |  | 2 |
| 16. | Прыжки классического танца | 2 | 2 |  |
| 17. | sauté.Выполнение прыжка | 2 |  | 2 |
| 18. | Sissonne.Выполнение прыжка | 2 |  | 2 |
| 19. | Chasse.Выполнение прыжка | 2 |  | 2 |
| 20. | Изучение классических и танцевальных комбинаций.Выполнение комплексов классических комбинаций на середине зала и на диагонали | 2 |  | 2 |
| 21. | Изучение классических и танцевальных комбинаций. Выполнение комплексов классических комбинаций на середине зала и на диагонали | 2 |  | 2 |
| 22. | Изучение классических и танцевальных комбинаций. Выполнение комплексов классических комбинаций на середине зала и на диагонали | 2 |  | 2 |
| 23. | Знакомство с джазовыми танцами Основы техники исполнения джазовых танцев. | 2 | 1 | 1 |
| 24. | Основные движения танца чарльстон. Изучение и отработка основных движений танца чарльстон | 2 |  | 2 |
| 25. | Рок-н-ролл (основные движения).  | 2 |  | 2 |
| 26. | Свободные танцы. Шейк. | 2 | 1 | 1 |
| 27. | Знакомство с танцевальным направлением «Модерн» | 2 | 1 | 1 |
| 28. | Знакомство с танцевальным стилем «Хип-хоп». Изучение и отработка движений танца в стиле «хип-хоп» | 2 |  | 2 |
| 29. | Постановка танца. Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
| 30. | Постановка танца. Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
| 31. | Постановка танца. Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
| 32. | Постановка танца. Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
| 33. | Постановка танца. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
| 34. | Постановка танца. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
| 35. | Постановка танца. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
| 36. | Постановка танца. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
| 37. | Постановка танца. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
| 38. | Постановка танца.Разбор танца | 2 |  | 2 |
| 39. | Постановка танца.Разбор танца | 2 |  | 2 |
| 40. | Постановка танца.Самостоятельное исполнение | 2 |  | 2 |
| 41. | Постановка танца.Самостоятельное исполнение | 2 |  | 2 |
| 42. | Постановка танца.Самостоятельное исполнение | 2 |  | 2 |
| 43. | Постановка танца.Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
| 44. | Постановка танца.Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
| 45. | Постановка танца.Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
| 46. | Постановка танца. Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
| 47. | Постановка танца. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
| 48. | Постановка танца.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
| 49. | Постановка танца.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
| 50. | Постановка танца. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
| 51. | Постановка танца. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
| 52. | Постановка танцаРазбор танца | 2 |  | 2 |
| 53. | Постановка танца.Разбор танца | 2 |  | 2 |
| 54. | Постановка танца.Разбор танца | 2 |  | 2 |
| 55. | Постановка танца.Самостоятельное исполнение | 2 |  | 2 |
| 56. | Постановка танца.Самостоятельное исполнение | 2 |  | 2 |
| 57. | Постановка танца.Самостоятельное исполнение | 2 |  | 2 |
| 58. | Постановка танцевальной композиции.Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
| 59. | Постановка танцевальной композиции.Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
| 60. | Постановка танцевальной композиции.Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
| 61. | Постановка танцевальной композиции.Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
| 62. | Постановка танцевальной композиции.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
| 63. | Постановка танцевальной композиции.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
| 64. | Постановка танцевальной композиции.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
| 65. | Постановка танцевальной композиции.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
| 66. | Постановка танцевальной композиции.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
| 67. | Постановка танцевальной композиции.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
| 68. | Постановка танцевальной композиции.Разбор танца | 2 |  | 2 |
| 69. | Постановка танцевальной композиции.Разбор танца | 2 |  | 2 |
| 70. | Постановка танцевальной композицииСамостоятельное исполнение | 2 |  | 2 |
| 71. | Постановка танцевальной композиции.Самостоятельное исполнение | 2 |  | 2 |
| 72. | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 |

**Оценочные материалы к Модулю 2.**

**I (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
| 1. | Сколько позиций ног в хореографии?  | 1. пять2. шесть3. семь | 2 |
| 2. | Сколько позиций рук в хореографии?  | 1. три2. четыре3. пять | 1 |
| 3. | Для чего необходим разминочный комплекс упражнений?  | 1.дляразогрева всех групп мышц2. для растяжки3. для  | 1 |
| 4. |  Как называется разминочный комплекс упражнений на коврах? | 1. экзерсис2. диагональ3. партер | 3 |
| 5. |  Назовите виды шпагатов.  | 1.продольный на правую ногу2. продольный на левую ногу3. поперечный | 1,2,3 |
| 6. |  К какому виду танцев относится чарльстон?  | 1. к блюзовым2. к джазовым3. к современным | 2 |
| 7. |  В какой стране появился танец рок-н-ролл?  | 1. в Америке2. в Ирландии3. в Испании | 1 |
| 8. | Что такое «Модерн»?  | 1. стиль современной хореографии2. элемент разминки3. элемент растяжки | 1 |
| 9. | Название одного из свободных танцевальных стилей.  | 1. вальс2. хип-хоп3. шейк | 3 |
| 10. |  Назовите темп, в котором исполняют «хип-хоп». | 1.быстрый2.умеренный3.медленный | 1 |

**II (контрольные испытания).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание контрольных упражнений | Результат |
| 1. | Позиции ног | Уметь показать. |
| 2. | Позиции рук | Уметь показать. |
| 3. | Разминочный комплекс упражнений | Уметь выполнять самостоятельно. |
| 4. | Разминочный комплекс на гимнастических коврах | Уметь выполнять самостоятельно. |
| 5. | Элементы растяжки | Уметь выполнять. |
| 6. | Основные движения танца чарльстон | Уметь показать. |
| 7. | Основные движения танца рок-н-ролл | Уметь показать. |
| 8. | Танцевальная комбинация в стиле «Модерн» | Уметь показать. |
| 9. | Танцевальная комбинация в свободном стиле | Уметь показать. |
| 10. | Танцевальная комбинация в стиле «Хип-хоп» | Уметь показать. |

**Рабочая программа**

**Модуль 3**

**Цель:**развитие исовершенствованиенавыков, способностей повышение разносторонней физической, техническо-тактической и функциональной подготовленности обучающихся.

**Задачи*:***

Воспитательные:

- воспитание самодисциплины,

Обучающие:

-формирование сплочённого коллектива;

Развивающие:

- совершенствование танцевальной техники;

- формирование навыков самостоятельного исполнения.

**Планируемые результаты.**

По окончанию программы Модуля 3 обучающиеся должны

**знать:**

- новые направления, виды хореографии и музыки,

- классические термины,

- жанры музыкальных произведений.

**уметь:**

- выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции,

- контролировать и координировать своё тело,

- чувствовать музыку.

**Содержание Модуля 3.**

**Теоретический материал -9 часов.**

1. Вводное занятие:

Инструктаж по технике безопасности – 2 ч

2. История танца - 2 ч.

3. Джазовые танцы - 2 ч.

4. «Танцы» на полу - 1 ч.

5. Майкл Джексон -1 ч.

6. Промежуточная - 1 ч

**Практический материал – 135 часов.**

**Общая и специальная физическая подготовка – 20 часов.**

1. Танцевальная аэробика. Разогрев мышц шеи.

2. Танцевальная аэробика. Упражнения на подвижность плечевого сустава, рук, кистей.

3. Танцевальная аэробика. Упражнения на подвижность корпуса.

4. Танцевальная аэробика. Брюшной пресс.

5. Танцевальная аэробика. Упражнения на подвижность ног.

6. Комплекс упражнений танцевальной аэробики на разогрев всех групп мышц.

7. Партер.

8. Растяжка.

**Уроки классики – 12 часов.**

1. Классический экзерсис.

2. Классические танцевальные комбинации.

3. «Танцы» на полу.

**ХХ век и его кумиры – 12 часов.**

1. Майкл Джексон и его «лунная походка».

2. Буги-вуги.

3. Блюз.

**Постановочная работа -90 часов.**

1. Постановка танцевальных номеров. Кол-во - 4 танца

**Промежуточная аттестация – 1 час.**

**Календарно–тематическое планирование Модуля 3.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Кол-во часов |
| Всего | Теория | Практика |
| 144 | 9 | 135 |
|  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 2 | 2 |  |
|  | История танца | 2 | 2 |  |
|  | Танцевальная аэробика. Разогрев мышц шеи.Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление мышц шеи | 2 |  | 2 |
|  | Танцевальная аэробика. Упражнения на подвижность разогрев и укрепление плечевого сустава, рук, кистей | 2 |  | 2 |
|  | Танцевальная аэробика. Упражнения на подвижность разогрев и укрепление мышц корпуса | 2 |  | 2 |
|  | Танцевальная аэробика. Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление мышц брюшного пресса | 2 |  | 2 |
|  | Танцевальная аэробика. Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление мышц ног | 2 |  | 2 |
|  | Комплекс упражнений танцевальной аэробики на разогрев всех групп мышц | 2 |  | 2 |
|  | Партер. Выполнение упражнений на разогрев всех групп мышц на полу | 2 |  | 2 |
|  | Партер. Выполнение упражнений на разогрев всех групп мышц на полу  | 2 |  | 2 |
|  | Растяжка. Выполнение упражнений, способствующих растяжке на шпагаты (продольные, поперечный) | 2 |  | 2 |
|  | Растяжка. Выполнение упражнений, способствующих растяжке на шпагаты (продольные, поперечный) | 2 |  | 2 |
|  | Классический экзерсис. Выполнение комплексов классических комбинаций на середине зала и на диагонали | 2 |  | 2 |
|  | Классический экзерсис. Выполнение комплексов классических комбинаций на середине зала и на диагонали | 2 |  | 2 |
|  | Классические танцевальные комбинации. Показ, изучение и отработка на диагонали разных связок классической направленности | 2 |  | 2 |
|  | Классические танцевальные комбинации. Показ, изучение и отработка на диагонали разных связок классической направленности | 2 |  | 2 |
|  | «Танцы» на полу.Выполнение танцевальных упражнений сидя на полу | 2 | 1 | 1 |
|  | «Танцы» на полу.Изучение и выполнение оздоровительного танцевального комплекса на полу | 2 |  | 2 |
|  | «Танцы» на полу. Изучение и выполнение оздоровительного танцевального комплекса на полу | 2 |  | 2 |
|  | Майкл Джексон и его «лунная походка».Изучение танцевальных связок и комбинаций различных танцевальных направлений ХХ века | 2 | 1 | 1 |
|  | Майкл Джексон и его «лунная походка».Изучение танцевальных связок и комбинаций различных танцевальных направлений ХХ века | 2 |  | 2 |
|  | Джазовые танцы. Основы техники исполнения | 2 | 2 |  |
|  | Буги-вуги. Изучение простейших комбинаций танца буги-вуги | 2 |  | 2 |
|  | Блюз. Изучение простейших комбинаций танца блюз | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца.Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца. Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца.Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца. Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца. Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца.Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца. Самостоятельное исполнение | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца.Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца. Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца. Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца.Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца. Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца.Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца.Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца. Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца.Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца. Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца. Самостоятельное исполнение | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца.Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца.Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца.Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца.Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца.Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца.Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца.Самостоятельное исполнение | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца.Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца.Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца. Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца. Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца. Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца. Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца. Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца. Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танца. Самостоятельное исполнение | 2 |  | 2 |
|  | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 |

**Оценочные материалы к Модулю 3**

**I (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
| 1. | Что такое классический экзерсис?  | 1. упражнения у станка2.упражнения на середине зала3. оба варианта | 3 |
| 2. | Французское название для движения ног, которое по-русски обозначает «приседание».  | 1. plie 2. port de bras3. sauté. | 1 |
| 3. | Прослушайте 3 мелодии и укажите их темп. | 1.быстрый2. умеренный3. медленный | 1 |
| 4. | Что определяет музыкальный размер?  | 1. количество долей2. количество тактов3. количество долей в 1 такте | 3 |
| 5. | От чего зависит ритмический рисунок и темп танца? | 1.от темпа2. от характера музыки | 2 |
| 6. | Термин, указывающий на то, что исполнитель обращён лицом к зрителю. | 1. профиль2. анфас | 2 |
| 7. | Вид сценического искусства, содержание которого выражается в танцевально-музыкальных образах.  | 1. спектакль2. мюзикл3. балет | 3 |
| 8. | Как называется правильное прохождение рук через основные позиции?  | 1. port de bras2. releve3. plie | 1 |
| 9. | Термин, обозначающий подъём на полупальцы | 1. plie2. port de bras3. releve | 3 |
| 10. | Как называются приёмы, применяемые танцовщиками в дуэтном танце?  | 1.поддержка2. подхват | 1 |

**II (контрольные испытания)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание контрольных упражнений | Результат |
| 1. | Основная поза классического танца aplomb | Уметь показать. |
| 2. | Основная поза классического танца epaulement | Уметь показать. |
| 3. | Основная поза классического танца arabesques | Уметь показать. |
| 4. | Основная поза классического танца attitudes | Уметь показать. |
| 5. | Прыжки классического танца sauté | Уметь выполнять 16 раз. |
| 6. | Прыжки классического танца sissonne | Уметь выполнять16 раз. |
| 7. | Прыжки классического танца chasse | Уметь выполнять на диагонали. |
| 8. | Комплекс упражнений танцевальной аэробики | Уметь показать. |
| 9. | Виды шпагатов | Уметь показать. |
| 10. | Показать под заданную музыку танцевальную комбинацию | Уметь показать. |

**Рабочая программа**

**Модуль 4**

**Цель:**Овладение сложной танцевальной техникой и её совершенствование. Формирование потребности в здоровом образе жизни, в физическом самосовершенствовании обучающихся.

**Задачи:**

Воспитательные:

-повышение морально-волевых качеств и психологической устойчивости обучающихся;

Развивающие:

-приобретение опыта артиста;

Обучающие:

-отработка сложных танцевальных элементов;

-индивидуальное совершенствование танцевальной техники.

**Предполагаемые результаты.**

В окончанию программы Модуля 4 обучающиеся должны

**знать:**

- виды и жанры хореографии,

- историю создания танцев народов мира,

- классические термины,

- лучшие образы хореографического искусства.

**уметь:**

- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца,

- выражать свои ощущения, используя язык хореографии,

- самостоятельно, используя знания и навыки по хореографии, создать танцевальную композицию, правильно подобрав музыку.

**Содержание Модуля 4**

**Теоретический материал – 7 часов**

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности - 2 ч

2. Шейпинг – денс - 2ч.

3. Латиноамериканские танцы – 2ч.

4. Промежуточная аттестация – 1ч.

**Практический материал – 137 часов.**

**Общая и специальная физическая подготовка – 20 часов.**

1. Танцевальная аэробика. Разогрев мышц шеи.

2. Танцевальная аэробика. Упражнения на подвижность плечевого сустава, рук, кистей.

3. Танцевальная аэробика. Упражнения на подвижность корпуса.

4. Танцевальная аэробика. Брюшной пресс.

5. Танцевальная аэробика. Упражнения на подвижность ног.

6. Комплекс упражнений танцевальной аэробики на разогрев всех групп мышц.

7. Партер.

8. Растяжка.

**Уроки хореографии – 12 часов.**

1. Классический экзерсис.

2. Классические танцевальные комбинации.

3. Прыжки классического танца.

**Современный мир танца – 12 часов.**

1. Шейпинг-денс.

2. Латиноамериканские танцы.

**Постановочная работа – 92 часов.**

Постановка танцевальный композиции. Кол-во – 4 танца

**Промежуточная аттестация – 1 час.**

**Календарно–тематическое планирование**

**Модуль 4.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Кол-во часов |
| Всего | Теория | Практика |
| 144 | 7 | 137 |
|  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 2 | 2 |  |
|  | Танцевальная аэробика. Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление мышц шеи | 2 |  | 2 |
|  | Танцевальная аэробика. Упражнения на подвижность плечевого сустава, рук, кистей | 2 |  | 2 |
|  | Танцевальная аэробика. Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление мышц корпуса | 2 |  | 2 |
|  | Танцевальная аэробика. Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление мышц брюшного пресса | 2 |  | 2 |
|  | Танцевальная аэробика. Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление мышц ног | 2 |  | 2 |
|  | Комплекс упражнений танцевальной аэробики на разогрев всех групп мышц. | 2 |  | 2 |
|  | Партер. Выполнение упражнений на разогрев и укрепление всех групп мышц  | 2 |  | 2 |
|  | Партер. Выполнение упражнений на разогрев и укрепление всех групп мышц  | 2 |  | 2 |
|  | Растяжка. Выполнение упражнений, способствующих растяжке на шпагаты (продольные, поперечный) | 2 |  | 2 |
|  | Растяжка. Выполнение упражнений, способствующих растяжке на шпагаты (продольные, поперечный) | 2 |  | 2 |
|  | Классический экзерсис. Выполнение комплексов классических элементов на середине зала и на диагонали | 2 |  | 2 |
|  | Классический экзерсис. Выполнение комплексов классических элементов на середине зала и на диагонали | 2 |  | 2 |
|  | Классические танцевальные комбинации.Показ, изучение и отработка на диагонали разных связок классической направленности | 2 |  | 2 |
|  | Классические танцевальные комбинации. Показ, изучение и отработка на диагонали разных связок классической направленности | 2 |  | 2 |
|  | Прыжки классического танца.Выполнение прыжков Sauté, Sissonne, Chasse. Упражнения на разогрев тела при прыжках | 2 |  | 2 |
|  | Прыжки классического танца.Выполнение прыжков Sauté, Sissonne, Chasse. Упражнения на разогрев тела при прыжках | 2 |  | 2 |
|  | Шейпинг-денс. Разучивание базовых комбинаций и связок | 2 | 2 |  |
|  | Шейпинг-денс. Разучивание базовых комбинаций и связок | 2 |  |  |
|  | Шейпинг-денс. Разучивание базовых комбинаций и связок | 2 |  |  |
|  | Шейпинг-денс. Разучивание базовых комбинаций и связок | 2 |  | 2 |
|  | Латиноамериканские танцы.Разучивание базовых комбинаций и связок | 2 | 2 |  |
|  | Латиноамериканские танцы. Разучивание базовых комбинаций и связок | 2 |  | 2 |
|  | Латиноамериканские танцы. Разучивание базовых комбинаций и связок | 2 |  | 2 |
|  | Латиноамериканские танцы. Разучивание базовых комбинаций и связок | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции. Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции. Разбор танца. | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции. Разбор танца. | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции. Самостоятельное исполнение | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции. Самостоятельное исполнение | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции. Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции. Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции. Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции. Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции. Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции. Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции. Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции. Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции. Разбор танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции. Разбор танца | 2 |  | 2 |
|  | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 |
|  | Постановка танцевальной композиции. Самостоятельное исполнение | 2 |  | 2 |

**Оценочные материалы к Модулю 4**

**I (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
| 1. | Как называются физические упражнения, направленные на развитие эластичности всех мышц, связок, суставов?  | 1. Разминка2. Растяжка3. Прыжки | 2 |
| 2. | Как называется прыжок с двух ног на две, сохраняя в воздухе и при приземлении первоначальную позицию?  | 1. Соте2. Сиссон3. Арабеск | 1 |
| 3. | Что такое пируэт? (оборот тела на 360гр) | 1. Оборот тела на 360 гр2. на 180 гр3.на 270 гр | 1 |
| 4. | Что такое Чирлидинг?  | 1. Танец спортсменов2. Танец группы поддержки3. Танец зрителей | 2 |
| 5. | Что такое флэш-моб?  | 1.Выполнение танцевальных движений группой людей в общественном месте.2. В домашних условиях3. В танцевальном зале. | 1 |
| 6. | Как называется оздоровительная гимнастика на больших мячах?  | 1. Партерная гимнастика.2. Гимнастика на фитболах. | 2 |
| 7. | Какой вид хореографического искусства отражает танцевальные стили различных эпох?  | 1. Народный.2. Классический.3. Историко-бытовой. | 3 |
| 8. | Как называется танец, который воспроизводит специфику национального самосознания?  | 1. Классический.2. Народный.3.Историко-бытовой. | 2 |
| 9. | Из чего складывается танец?  | 1. Движения2. Музыка3.Характер исполнения. | 1,2,3 |
| 10. | Что, не только организует движения танцующих людей, но и играет огромную роль в создании художественного образа?  | 1. Макияж.2.Прическа.3. Костюм. | 3 |

**II (контрольные испытания)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание контрольных упражнений | Результат |
| 1. | Упражнения партерного экзерсиса | Уметь показать. |
| 2. | Движения классического экзерсиса | Уметь показать. |
| 3. | Прыжки классического танца по 1, 2, 5 позициям | Уметь выполнять 16 раз по каждой из позиций. |
| 4. | grandes battemtnts (большие махи) вперёд, назад, в стороны  | Уметь выполнять по 16 раз каждой ногой. |
| 5. | Шпагаты: продольный на правую и на левую ногу, поперечный | Уметь выполнять. |
| 6. | Танцевальная комбинация в лирическом жанре | Уметь показать. |
| 7. | Танцевальная комбинация в шуточном жанре | Уметь показать. |
| 8. | Танцевальная комбинация народного танца | Уметь показать. |
| 9. | Танцевальная комбинация в стиле эстрадного танца | Уметь показать. |
| 10. | Танцевальная комбинация в латиноамериканском стиле | Уметь показать. |

**Рабочая программа**

**Модуль 5**

**Цель:**Овладение сложной танцевальной техникой и её совершенствование. Формирование потребности в здоровом образе жизни, в физическом самосовершенствовании обучающихся.

**Задачи:**

Воспитательные:

-повышение морально-волевых качеств и психологической устойчивости обучающихся;

Развивающие:

-приобретение опыта артиста;

Обучающие:

-отработка сложных танцевальных элементов;

-индивидуальное совершенствование танцевальной техники.

В конце пятого года обучения воспитанники должны

**знать:**

- принципы составления танцевальных комбинаций,

- принципы составления хореографических постановок,

- терминологию: длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер

**уметь:**

- развивать выносливость и силу мышц,

- совершенствовать исполнительский стиль,

- вырабатывать навыки высокой культуры движений.

**Содержание Модуля 5**

**Теоретический материал – 10 часов.**

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности - 2ч.

2. Эмоции и артистизм в исполнении. Правила нанесения макияжа - 2ч.

3. Комплекс с фитболом - 2ч.

4. Танцевальная акробатика – 2ч.

5. Промежуточная аттестация – 1ч.

6. Итоговая аттестация – 1ч.

**Практический материал – 134 часа.**

**Общая и специальная физическая подготовка – 22 часов.**

1. Танцевальная аэробика. Разогрев мышц шеи.

2. Танцевальная аэробика. Упражнения на подвижность плечевого сустава, рук, кистей.

3. Танцевальная аэробика. Упражнения на подвижность корпуса.

4. Танцевальная аэробика. Брюшной пресс.

5. Танцевальная аэробика. Упражнения на подвижность ног.

6. Комплекс упражнений танцевальной аэробики на разогрев всех групп мышц.

7. Партер.

8. Растяжка.

**Уроки хореографии – 12 часов.**

1. Классический экзерсис.

2. Классические танцевальные комбинации.

3. Прыжки классического танца.

**Спорт или искусство – 12 часов.**

1. Комплекс упражнений с фитболом.

2. Изучение элементов танцевальной акробатики.

**Постановочная работа – 86 часов.**

Постановка танцевальных композиций. Кол-во – 4 танца

**Промежуточная аттестация – 1час.**

**Итоговая аттестация - 1 час.**

**Календарно–тематическое планирование**

**Модуль 5**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Кол-во часов |
| Всего | Теория | Практика |
| 144 | 10 | 134 |
|  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 2 | 2 |  |
|  | Эмоции и артистизм в исполнении. Правила нанесения макияжа | 2 | 2 |  |
|  | Танцевальная аэробика. Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление мышц шеи | 2 |  | 2 |
|  | Танцевальная аэробика. Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление плечевого сустава, рук, кистей | 2 |  | 2 |
|  | Танцевальная аэробика. Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление мышц корпуса | 2 |  | 2 |
|  | Танцевальная аэробика. Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление мышц брюшного пресса | 2 |  | 2 |
|  | Танцевальная аэробика. Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление мышц ног | 2 |  | 2 |
|  | Комплекс упражнений танцевальной аэробики на разогрев всех групп мышц. | 2 |  | 2 |
|  | Партер. Выполнение упражнений на разогрев и укрепление всех групп мышц на гимнастических ковриках | 2 |  | 2 |
|  | Партер. Выполнение упражнений на разогрев и укрепление всех групп мышц на гимнастических ковриках | 2 |  | 2 |
|  | Растяжка. Выполнение упражнений, способствующих растяжке на шпагаты (продольные, поперечный) | 2 |  | 2 |
|  | Растяжка. Выполнение упражнений, способствующих растяжке на шпагаты (продольные, поперечный) | 2 |  | 2 |
|  | Классический экзерсис.Выполнение комплексов классических элементов на середине зала и на диагонали | 2 |  | 2 |
|  | Классический экзерсис. Выполнение комплексов классических элементов на середине зала и на диагонали | 2 |  | 2 |
|  | Классические танцевальные комбинации.Показ, изучение и отработка на диагонали разных связок классической направленности | 2 |  | 2 |
|  | Классические танцевальные комбинации. Показ, изучение и отработка на диагонали разных связок классической направленности | 2 |  | 2 |
|  | Прыжки классического танца.Выполнение прыжков sauté, Sissonne, Chasse. | 2 |  | 2 |
|  | Прыжки классического танца. Выполнение прыжков sauté, Sissonne, Chasse. | 2 |  | 2 |
|  | Изучение и выполнение упражнений на фитболах для тренировки всех мышечных групп | 2 | 2 |  |
|  | Изучение и выполнение упражнений на фитболах для тренировки всех мышечных групп | 2 |  | 2 |
|  | Изучение и выполнение упражнений на фитболах для тренировки всех мышечных групп | 2 |  | 2 |
|  | Изучение и выполнение упражнений на фитболах для тренировки всех мышечных групп | 2 |  | 2 |
|  | Изучение и выполнение упражнений акробатики для тренировки всех мышечных групп. Использование акробатических элементов в танцевальных номерах. | 2 | 2 |  |
|  | Изучение и выполнение упражнений акробатики для тренировки всех мышечных групп. Использование акробатических элементов в танцевальных номерах. | 2 |  | 2 |
|  | Изучение и выполнение упражнений акробатики для тренировки всех мышечных групп. Использование акробатических элементов в танцевальных номерах. | 2 |  | 2 |
|  | Изучение и выполнение упражнений акробатики для тренировки всех мышечных групп. Использование акробатических элементов в танцевальных номерах. | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композицииИзучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композицииИзучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композицииИзучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композицииИзучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композицииИзучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композицииИзучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композицииИзучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композицииИзучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композицииИзучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композицииИзучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композицииОтработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композицииОтработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композицииОтработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композицииОтработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композицииОтработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композицииОтработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композицииОтработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композицииОтработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композицииОтработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композицииОтработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композицииСамостоятельное исполнение танца. | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композицииСамостоятельное исполнение танца. | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композицииИзучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композицииИзучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композицииИзучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композицииИзучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композицииИзучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композицииИзучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композицииИзучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композицииИзучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композицииИзучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композицииИзучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композиции.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композицииОтработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | Постановка танцевальной композицииСамостоятельное исполнение танца. | 2 |  | 2 |
|  | Промежуточная аттестация. | 2 | 1 | 1 |
|  | Итоговая аттестация. | 2 | 1 | 1 |
|  | Танцевальная аэробика. Упражнения на подвижность ног. | 2 |  | 2 |

**Оценочные материалы к модулю 5.**

**I (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
| 1. | Назовите древнейшую форму народного танца в России.  | 1. Хоровод.2. Ручеек.3.Плясовая. | 1 |
| 2. | Как называется прыжок с двух ног на две, сохраняя в воздухе и при приземлении первоначальную позицию? | 1. Соте.2. Сиссон.3. Арабеск. | 1 |
| 3. | Что такое пируэт?  | 1. Оборот тела на 360 гр.2. на 180 гр.3.на 270 гр. | 1 |
| 4. | Термин в классическом танце, обозначающий высокий прыжок.  | 1. Арабеск.2. Аллегро.3. Аттитюд. | 2 |
| 5. | Что такое флешмоб?  | 1.Выполнение танцевальных движений группой людей в общественном месте.2. В домашних условиях3. В танцевальном зале. | 1 |
| 6. | Как называется оздоровительная гимнастика на больших мячах?  | 1. Партерная гимнастика.2. Гимнастика на фитболах. | 2 |
| 7. | Традиционный музыкально-танцевальный стиль, происходящий из Испании.  | 1. Латино.2. Фламенко. | 2 |
| 8. | Из чего складывается танец?  | 1. Движения2. Музыка3.Характер исполнения. | 1,2,3 |
| 9. | Современный танцевальный стиль объединяющий основы танцевальных методик, взятых из западного (джаз-модерн) и восточного (цигун, йога) искусства.  | 1. Контемпорари танец.2. Джаз-модерн.3. Фолк. | 1 |
| 10. | Назовите наиболее известные танцевальные направления.  | 1. Эстрадный танец2. Современный танец3. Бальный танец.4. Брейк-данс. | 1,2,3,4 |

**II (контрольные испытания).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание контрольных упражнений | Результат |
| 1. | Упражнения партерного экзерсиса | Уметь показать. |
| 2. | Движения классического экзерсиса | Уметь показать. |
| 3. | Комплекс танцевальной аэробики | Уметь выполнять. |
| 4. | Комплекс фитнесс-аэробики | Уметь выполнять. |
| 5. | Танцевальная комбинация в лирическом жанре | Уметь показать. |
| 6. | Танцевальная комбинация в шуточном жанре | Уметь показать. |
| 7. | Танцевальная комбинация народного танца | Уметь показать. |
| 8. | Танцевальная комбинация в стиле эстрадного танца | Уметь показать. |
| 9. | Танцевальная комбинация в стиле хип-хоп | Уметь показать. |
| 10. | Танцевальная комбинация в стиле фламенко | Уметь показать. |

**Оценочные материалы итоговой аттестации**

**I (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
| 1. | Термин в классическом танце, обозначающий высокий прыжок | а) арабеск.б) аллегров) аттитюд | Б |
| 2. | Традиционный музыкально-танцевальный стиль, происходящий из Испании | а) латиноб) фламенко | Б |
| 3. | Как называются физические упражнения, направленные на развитие эластичности всех мышц, связок, суставов? | а) растяжкаб) разминкав) партер | А |
| 4. | Как называется оздоровительная гимнастика на больших мячах? | а) партерная гимнастикаб) гимнастика на фитболах | Б |
| 5. | Современный танцевальный стиль, объединяющий основы танцевальных методик, взятых из западного (джаз-модерн) и восточного (цигун, йога) искусства | а)контемпорариб) джаз-модернв) фолк | А |
| 6. | Что такое «Модерн»? | а) элемент растяжкиб) элемент разминкив) стиль современной хореографии | В |
| 7. | Какой вид хореографического искусства отражает танцевальные стили различных эпох? | а) народныйб)классическийв) историко-бытовой | В |
| 8. | Что такое пируэт?  | а) оборот тела на 360 гр.б) оборот тела на 180 гр. | А |
| 9. | Что такое классический экзерсис?  | а) упражнения у станкаб) упражнения на середине залав) оба варианта | В |
| 10. | Как называется разминочный комплекс упражнений на коврах? | а) разминкаб) партерв) экзерсис | Б |

**II (контрольные испытания)**

1. Итоговый концерт.

**Методические материалы**

**Викторина по ПДД**.

Правила дорожного движения нужно знать только водителям, а пешеходам они совершенно ни к чему, правильно?

- Все знают, что «красный свет – дороги нет», а на зелёный сигнал светофора можно начинать движение.

А вот что делать пешеходу на жёлтый свет?

- Зелёный свет светофора мигает – наверное, приглашает не робеть и поскорее переходить дорогу.

- А что делать, если на светофоре постоянно мигает жёлтый свет?

- На светофоре зелёный свет – можно идти смело, никаких машин на нашем пути не будет! Так ли это?

- Каким образом водитель автомобиля предупреждает о том, что хочет повернуть направо или налево? - А если на перекрёстке есть и светофор, и регулировщик. Кого нужно слушаться и чьи сигналы выполнять?

**Основные позиции рук и ног.**

Ознакомление с позициями рук и ног. Позиций ног – 6, позиций рук - 3





**Бег** — один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей.

**Ходьба** – это вид двигательной активности человека и животных, обеспечивающий активное передвижение в пространстве по твердой поверхности.

**Прыжок** - короткий, непродолжительный взлет в воздух, путь в воздухе после отталкивания от какой-нибудь точки опоры.

**Подскок** - небольшой скачок вверх.

**Мышечная** **сила** — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

**Изучение комплекса упражнений, направленных на развитие силы мышц.**

1. Стоя, с гантелями в руках. Поочерёдное поднимание правого и левого плеча.
2. Стоя, одна рука в упоре, другая вытянута вперёд с гантелью ладонью вниз. Отведение руки с грузом в сторону до предела. Движение выполняется в плечевом суставе попеременно левой и правой прямой рукой. В качестве опоры можно использовать шест, гимнастическую стенку и т.д.
3. Стоя, одна рука за головой, другая вытянута вперёд с гантелью ладонью вниз. Упражнение выполняется как предыдущее.
4. Стоя, штанга в руках за головой. Выжимание штанги.
5. Стоя, руки с гантелями вытянуты вперёд ладонями вниз. Разведение рук в стороны до предела. Движение выполняется в плечевом суставе.
6. Стоя, развести руки с гантелями вперёд – в стороны хватом за шары сверху. Удерживать 6 – 7 с.
7. Стоя, руки с эспандером согнуты в локтях перед грудью. Растягивать эспандер в стороны на уровне груди.
8. Лёжа на животе, на краю горизонтальной скамейки, руки с гантелями вытянуты вперёд, ноги закреплены. Поднимание прямых рук до уровня плеч.
9. Стоя, туловище наклонено вперёд, руки с гантелями опущены. Поднимание рук в стороны до горизонтального уровня. Ноги и руки прямые. Желательна фиксация в конечном положении до 3-5 с.
10. Стоя, туловище наклонено вперёд, руки с гантелями опущены. Предплечья перпендикулярны горизонтальной плоскости. Разведение рук, согнутых в локтевом суставе, в стороны. Желательна фиксация в коечном положении до 3-5 с.
11. Сидя, руки с гантелями на коленях. Выпрямление рук и разведения их в стороны на уровне груди.
12. Лёжа на наклонной скамейке, руки с гантелями на бёдрах. Поднимание рук через стороны вверх до вертикального положения.
13. Лёжа на боку, одна рука под головой, другая с гантелью лежит на бедре. Отведение руки вверх до вертикального положения. То же другой рукой.

**Гибкость позвоночника** — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела.

**Комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц спины и гибкость позвоночника, перегибы, мостик.**

1. Стойте прямо, ноги вместе, скрестите руки на груди (ладони на плечах). Сделайте наклон вперед, хорошо прогнувшись, затем снова выпрямитесь. После протяните руки вперед, низко наклонитесь вперед и медленно выпрямляйтесь, потом снова крестообразно сложите руки на плечах.
2. Ноги на ширине плеч, из положения «стоя», спина максимально ровная, корпус держите прямо, руки свободно «по швам». Сделайте приседание, назад, в исходное. Затем наклонитесь вперед, произведите широкие махи руками назад, сделайте глубокий прогиб и вытяните руки прямо перед собой. После примите исходную позицию.
3. Широко разведите ноги в стороны, низко наклонитесь вперед, руки опущены вниз. Произведите мах руками, чтобы они заводя их можно дальше позади себя. Далее нужно вытянуть руки вперед и сделать наклон так, что дотронуться до пола как можно дальше впереди себя.
4. Встаньте на коленки, руки вытяните перед собой. Осуществляйте наклон вперед и вниз, пока не упретесь руками в пол. Рывком раздвиньте руки, выполнив ими мах в разные стороны, и возвратитесь в начальное положение толчком рук от пола.
5. «Ходьба» руками: находясь на четвереньках, не сдвигая ног, перебирайте руками влево и назад. В правую сторону – то же самое.
6. Лягте на живот и протяните прямые руки далеко вперед. Приподнимаясь, прогибайтесь назад, заводя ладони за затылок. При возврате в изначальное положение вытягивайте руки вперед.
7. Лежа на животе, соедините согнутые руки подо лбом. Предплечья по максимуму вогните. Тяните «носки» и медленно приподнимайте ноги от пола, делайте поочередные махи вверх-вниз и не торопясь опускайте обратно на пол.
8. Перевернитесь на спину и согните ноги в коленях, расставив их по ширине бедер и плотно прижимая стопы к полу. Руки расслабленно лежат вдоль туловища. Высоко отрывая таз от пола, поднимайте бедра вверх, зафиксируйте такое положение на несколько секунд и медленно опускайтесь обратно на пол.
9. Присядьте на коврик и сведите ноги вместе. Согнув правую ногу поближе коленом к животу и отведя руки вверх и назад, совершайте поступательные движения, не изменяя положения согнутой ноги. После глубоко наклонитесь вперед, старайтесь дотянуться руками до левого носка. Зеркально повторите упражнение. По окончании занятия повторите разминку.

**Координация** — процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи.

**Танцевальные движения и комбинации, развивающие координацию.**

Сохранять равновесие, стоя на одной ноге в течение минуты, руки разведены в стороны. Голова поворачивается то влево, то вправо. Взгляд не фиксируется и не помогает сохранять равновесие. С развитием навыка закрыть глаза.

Стоя напротив стены или двери на одной ноге, кидать мяч и ловить его после того, как он отскочит. Смотреть только на мяч.

Стоя на одной ноге, подпрыгнуть и приземлится на другую ногу. Следующее подпрыгивание – приземление в исходную позицию. Выполняется в течение нескольких минут.

Жонглер". Взяв в каждую руку по детскому мячу, подкидывать и ловить их попеременно то правой, то левой рукой. Правая рука подбросила – она же поймала. Затем тоже самое делает другая рука.

Усложнить предыдущее упражнение: правая рука подкидывает мяч – ловит левая рука, затем наоборот.

Чтобы развить устойчивость тела, обе руки одновременно подкидывают мячи, но правый мяч ловит левая рука, а левый мяч – правая рука.

**Комплекс упражнений на подвижность плечевого сустава.**

- попеременное поднимание и опускание плеч;

 - круговые движения плечами, руками, кистями.

- Упражнение на сгибание пальцев рук с обеих сторон. Делается с некоторым напряжением до появления болевых ощущений по 20 раз. После этого производятся круговые вращения запястий по 20 поворотов.

- Упражнение на сгибание поврежденной конечности в области сустава производится при помощи второй руки по 10 раз. В случае возникновения болей рекомендуется сделать передышку.

- Плавное сжимание и разжимание рукой с болезненной стороны предметов с твердыми поверхностями до появления чувства усталости в предплечье. Упражнение обычно выполняется не менее 10 раз.

- В положении стоя (ноги на ширине плеч) следует поднять руки, держа их на уровне груди, и согнуть в локтях. Не напрягаясь, выпрямить правую руку, отведя ее в сторону. При выполнении упражнения не следует менять высоту положения руки, нужно стараться удерживать ее на одном уровне. Затем принять исходное положение. Отвести левую руку. Снова принять исходное положение. Упражнение выполняется 10 раз. Затем необходимо отвести обе руки одновременно и принять исходную позицию. Выполнить 10 раз.

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Выполнение круговых движений прямыми руками в медленном темпе. Упражнение выполняется 20 раз в одну сторону и 20 раз в обратную.

- Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении. Нужно взять среднее махровое полотенце и в обеих руках зажать его концы. Руки следует поднять вверх в выпрямленном состоянии. Затем постепенно отвести назад и задержаться в таком положении на 5 секунд. Упражнение выполняется 10 раз.

- Исходное положение аналогично предыдущему. Левой рукой следует взяться за правое плечо, а правой рукой, надавливая на согнутый локоть левой, руки стараться аккуратно как можно дальше продвинуть ее. После выполнения упражнения руки поменять местами. Делается упражнение по 20 раз с каждой стороны.

- Следующее упражнение выполняется в положении стоя напротив спинки стула, ноги на ширине плеч. Взяться двумя руками за спинку стула, с выпрямленными руками нагнуться и как можно ниже потянуть плечи. Выпрямиться. Упражнение выполняется 10 раз с небольшими перерывами.

- Следует сесть на стул и положить руки на колени. Упражнение заключается в поднятии рук вверх 10 раз, после чего их нужно согнуть в локтях и отвести в разные стороны. Занятие продолжать до появления легких болевых ощущений в плечевом суставе.

**Комплекс упражнений на подвижность корпуса.**

**Теория:**

Правила выполнения упражнений.

-Постепенность: начинайте спокойно, не торопитесь делать весь объем упражнений сразу, увеличивайте интенсивность нагрузок аккуратно.

-Плавность: избегайте, рывков, высоких прыжков, резких выпадов, скручиваний.

-Правильное дыхание: все упражнения для спины выполняются на вдохе и заканчиваются на выдохе.

-Постоянство: введите зарядку в привычку, поскольку если ее выполнять систематически, то это наверняка избавит от приступов боли и будет профилактикой от их возникновения.

-Контроль: при усилении болезненных ощущений в спине или возникновении головной боли, общей слабости или тошноты, следует немедленно прекратить упражнения и обратиться к врачу.

**Практика:**

**«Велосипед»**

- исходное положение — лежа на полу, полностью выпрямленным

- с руками, заведенными за голову, подними колено под углом 45 градусов

- сначала медленно, выполняй движение кручения педалей

- подключи руки, касаясь локтем одной руки противоположной ноги, при каждой смене ног

-дыши при каждой смене ног

 **«Планка»**

- исходное положение — горизонтально земле, стоя на локтях и носочках стоп

- держи корпус неподвижным и прямым от ушей до пяток, без провисания и изгибов

- голова расслаблена и взгляд направлен на пол

**«Мостик»**

- исходное положение — лежа на полу, полностью выпрямленным

- подними бедра, чтобы образовалась прямая линия от плечей до коленей

- обрати внимание на то, чтобы твои бедра и задница не опускались на землю

- (дополнительно) подними одну ногу в воздух, чтобы образовалась прямая линия от плечей до пятки, и задержи на насколько секунд, затем поменяй ногу

 **«Боковая планка»**

- лежа на боку, подними свое тело, чтобы оно опиралось на локоть и на боковую сторону одной стопы

- должна быть прямая линия от головы до стоп

- (дополнительно) подними 5-10 раз верхнюю ногу

**«Модифицированные подъемы ног на четвереньках»**

- исходное положение — стоя на четвереньках, вытяни одну руку паралельно земле и одновременно подними противоположную ногу, согнутую в колене под 90 градусов;

- задержись в таком положении на несколько секунд, и поменяй на противоположные руку и ногу.

**«Обратная планка»**

- исходное положение — на спине, стоя на локтях и пятках

- подними бедра, чтобы образовалась прямая линия от пяток до плечей

- подними одну ногу на 20 сантиметров и задержи на несколько секунд

- поменяй на противоположную ногу

**Упражнения на укрепление брюшного пресса.**

Упражнение 1. Для верхних мышц живота.

И.п. – лежа на коврике, на спине. Руки – сцепите в замок за головой. Ноги согните в коленях и удерживайте на вису, почти касаясь пальцами пола.

Приподнимите корпус примерно на 30-40 градусов, одновременно распрямляя ноги и удерживая их под таким же углом. Зафиксируйте это положение на 3-5 секунд. Вернитесь в и.п.

Техника дыхания: глубокий вдох, на выдохе – силовое движение, на задержке дыхания – фиксация положения, на вдохе – вернуться в и.п., затем – глубокий выдох.

Упражнение 2. Для мышц живота и внутренней поверхности бедер.

И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, на весу, руки на бедрах. На выдохе - приподнимаем корпус на 45 градусов, выпрямляя правую ногу под тем же углом. Фиксируем положение на 5-10 секунд (задержка дыхания), возвращаемся в и.п. и продолжаем упражнение, выпрямляя левую ногу.

Упражнение 3. Для мышц живота и ног.

И.п. – лежа на спине, ноги сомкнуты и вытянуты, руки сцеплены за головой или лежат вдоль тела, ладонями вниз – это более легкий вариант, так дополнительно идет упор на руки.

Приподнимите сомкнутые ноги под углом 30-45 градусов. Затем, не отрывая от пола торс, разведите их в стороны. У кого как получиться: от угла в 60 градусов, до 100. Зафиксируйте положение на 5 секунд. Вернитесь в и.п.

Упражнение 4. «Ножницы». Для мышц живота, ног и бедер.

И.п. – такое же, как и в предыдущем упражнении.

 Приподнимите сомкнутые ноги на 45 градусов. Выполните, не опуская ног, от 10 до 20 перекрестных махов в стороны. Раз – развели ноги в стороны. На счет 2-10 – зафиксировали максимальное разведение, на счет 11 – выполнили перехлест. И начали заново.

В зависимости от того, под каким углом вы приподнимаете ноги, зависит то, какие группы мышц живота вы в данный момент разрабатываете: при угле 21-30 градусов – нижние мышцы живота, при угле 45 градусов – больше прорабатываются центральные мышцы живота, если вы поднимите ноги перпендикулярно торсу, большую нагрузку получат центральные и верхние мышцы.

Если вы добавите это упражнение для укрепления мышц живота, в свой базовый комплекс, то это позволит вам, используя 3 подхода, под углами 25-30, 45 и 90 градусов, проработать все группы мышц, и может гарантировать не только упругий живот, но и тонкую талию.

Упражнение 5. «Гребля». Для мышц живота, спины, ног.

И.п. – сесть на коврик, ноги слегка согнуты в коленях, спина выпрямлена, кисти сжаты в кулаки и опущены между коленями.

 Наклониться назад, под углом 45 градусов, одновременно выпрямляя ноги под углом 20-30 градусов. Зафиксировать положение на 1-2 секунды, напрягая все мышцы: ног, живота, рук. Носки вытянуты. Вернуться в и.п.

Техника дыхания: на глубоком вдохе – наклон назад и выпрямление ног. Задержка дыхания на 1-2 секунды, когда фиксируете положение. На выдохе – вернитесь в и.п. и втяните живот на 1-2 секунды, задерживая дыхание.

Упражнение 6. Для мышц живота и бедер.

Сядьте на коврик, руки заведите назад, отклоните торс назад, под углом 45 градусов, опираясь на кисти рук, ноги вытянуты.

 Подтяните правое колено к левому плечу, носок вытянут. Зафиксируйте положение. Вернитесь в и.п. и выполните упражнение левой ногой.

Техника дыхания: глубокий вдох, на выдохе – силовое движение, во время фиксации положения, задержите дыхание на 2-3 секунды.

Упражнение 7. Для мышц живота и спины. Вариант позы из йоги «Змея».

И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вдоль, ладонями вниз, опираетесь на подбородок.

 На глубоком вдохе начинаете медленно приподнимать торс, не отрывая ног и бедер от пола. Движение выполняется только верхней частью туловища. Зафиксируйте положение и задержите дыхание на 5-10 секунд. На медленном выдохе медленно вернитесь в и.п.

Первоначально получится приподняться всего на 10-15 градусов, но регулярное выполнение всех упражнений для укрепления мышц живота, позволит через месяц увеличить угол наклона до 25-30 градусов.

Вы можете начать выполнять это упражнение с более легкого варианта: согните руки в локтях и разместите кисти рук по обе стороны от головы. Приподнимаясь, опирайтесь на руки – вы прогнетесь почти перпендикулярно полу. Напрягите мышцы живота и спины на 2-5 секунд и вернитесь в и.п.

Упражнение 8. Для боковых мышц живота.

И.п. – лежа на спине, руки сцеплены в замок за головой, ноги согнуты в коленях, на вису.

 На счет 1 - приподнимите туловище, правый локоть движется к левому колену. Зафиксируйте положение – 2-4, вернитесь в и.п.- 5-6. Повторите, направляя навстречу друг другу правое колено и левый локоть.

Упражнение 9. «Велосипед». Для мышц живота, бедер и ног.

Упражнение довольно распространенное, но от этого не менее эффективное для укрепления мышц живота и бедер.

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища или сцеплены за головой. Поднимаете ноги перпендикулярно и начинаете имитировать езду на велосипеде. Рекомендуется выполнить 50-100 движений. Это не занимает много времени, но укрепляются не только мышцы, но и сосуды ног, регулируется кровообращение. Это упражнение – эффективная профилактика варикозного расширения вен и уменьшает усталость ног.

Упражнение 10. Тоже довольно известное. Я его называю «Карандаш».

И.п. – лежа на спине, руки за головой, согнутые или вытянутые. Ноги выпрямлены, сомкнуты, носки вытянуты. Приподнять ноги и начать «выписывать» ими цифры от 1 до 10, как минимум. Можно писать слова или буквы – это неважно. Главное в этом упражнении – это то, что работают различные группы мышц.

Традиционное упражнение для укрепления всех мышц живота – полные наклоны из положения лежа, когда в наклоне надо коснуться лбом коленей (руки сцеплены за головой), я даже не стала включать в список – оно очень эффективно и известно.

**Комплекс упражнений на подвижность ног.**

**Правила выполнения упражнений.**

-Постепенность: начинайте спокойно, не торопитесь делать весь объем упражнений сразу, увеличивайте интенсивность нагрузок аккуратно.

-Плавность: избегайте, рывков, высоких прыжков, резких выпадов, скручиваний.

-Качество: старайтесь максимально четко следовать инструкциям, чтобы напротив не навредить себе. Лучше сделать меньше, но лучше.

-Правильное дыхание: все упражнения для спины выполняются на вдохе и заканчиваются на выдохе.

**Элементы растяжки на шпагаты.**

**Правила выполнения упражнений.**

Постепенность: начинайте спокойно, не торопитесь делать весь объем упражнений сразу, увеличивайте интенсивность нагрузок аккуратно.

-Плавность: избегайте, рывков, высоких прыжков, резких выпадов, скручиваний.

-Качество: старайтесь максимально четко следовать инструкциям, чтобы напротив не навредить себе. Лучше сделать меньше, но лучше.

-Правильное дыхание: все упражнения для спины выполняются на вдохе и заканчиваются на выдохе.

**Растяжка** (стретчинг) — это комплекс упражнений, направленных на увеличения гибкости человека, улучшение эластичности мышц, укрепление суставов и связок.

**Упражнения:**

- нагрузка на мышцы ног; - опора то на правую, то на левую ногу;

- упражнения с переходом через 2ю позицию в plie; - grand plie по 2й позиции ног.

**Элементы хореографических упражнений.**

**Партерная** **гимнастика** – это система специально подобранных физических упражнений, основной отличительной чертой является то, что они проводятся «на земле», то есть различные упражнения в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров

**Упражнения:**

- Исходное положение: лежа на спине. Поднимайте прямые ноги на выдох до прямого угла 20 раз, при этом, не касаясь пола на протяжении всего упражнения.

- Исходное положение: сидя на полу, руками упираясь за собой. На выдохе выполняйте «ножницы» - сначала 20 махов вертикально, затем столько же – горизонтально.

- Исходное положение: сидя на полу, руками упираясь за собой. Согните ноги, подтяните к груди и выпрямите. Повторите 20 раз, не касаясь пола ногами по ходу выполнения.

- Исходное положение: лежа на спине, руки за головой. Привставая, тянитесь правым локтем к левому колену, а затем – левым локтем к правому колену. Повторите 20 раз в каждую сторону.

- Исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вверх. Из этого положения выполняйте ногами ножницы – всего 20 махов.

**Укрепление всех групп мышц.**

**Правила выполнения упражнений.**

Постепенность: начинайте спокойно, не торопитесь делать весь объем упражнений сразу, увеличивайте интенсивность нагрузок аккуратно.

-Плавность: избегайте, рывков, высоких прыжков, резких выпадов, скручиваний.

-Качество: старайтесь максимально четко следовать инструкциям, чтобы напротив не навредить себе. Лучше сделать меньше, но лучше.

-Правильное дыхание: все упражнения для спины выполняются на вдохе и заканчиваются на выдохе.

**Укрепление мышц спины.**

**Правила выполнения упражнений.**

Постепенность: начинайте спокойно, не торопитесь делать весь объем упражнений сразу, увеличивайте интенсивность нагрузок аккуратно.

-Плавность: избегайте, рывков, высоких прыжков, резких выпадов, скручиваний.

-Качество: старайтесь максимально четко следовать инструкциям, чтобы напротив не навредить себе. Лучше сделать меньше, но лучше.

-Правильное дыхание: все упражнения для спины выполняются на вдохе и заканчиваются на выдохе.

**Упражнения: складочка, наклоны, звездочка, кораблик, мячик.**

**«Мостик бёдрами»**. Элемент выполняется из исходного положения лёжа, согнутые ноги при этом упираются ступнями в пол, руки расположены вдоль торса. Выдыхая, поднять бёдра вверх до выпрямления тела в тазобедренных суставах, задержаться немного в верхней точке и плавно опустить таз. Выполнить упражнение желательно не менее 15 раз. По мере укрепления мускулов можно повышать нагрузку, распрямляя одну ногу в колене при подъёме бёдер.

**«Птица и собака»** — интересное и эффективное упражнение для всех групп спинных мышц. Встав на четвереньки (поза собаки), нужно напрячь пресс и распрямить спину. Переход в позу птицы заключается в одновременном поднятии кверху правой руки и противоположной (левой) ноги. Конечности при этом выпрямляются, располагаются строго горизонтально и фиксируются на пару секунд. После возврата в первоначальное положение работают противоположная рука и нога (сделать не менее 5 раз для каждой стороны).

**«Боковая планка»** особенно полезна при длительной статической нагрузке на позвоночник (стоячая работа). Лёжа на боку и опираясь на локоть одной руки, вторую разместить на талии. Затем оторвать бёдра от поверхности и выпрямить тело, зафиксировавшись в такой позе не меньше, чем на полминуты. Повторить элемент для другой стороны. Чтобы усложнить задачу, можно поднимать ногу в процессе выполнения или опираться на ладонь прямой руки.

**«Выпады»,** предназначенные для улучшения координации, совершаются из положения стоя. Зафиксировав ладони на талии, нужно достаточно широко шагнуть вперёд, согнув ноги в коленных суставах под прямым углом. Сделать 10 повторений для каждой ноги. Повысить нагрузку можно при помощи отягощений (держать в руках гантели).

**Укрепление мышц брюшного пресса.**

**Правила выполнения упражнений.**

-Плавность: избегайте, рывков, высоких прыжков, резких выпадов, скручиваний.

-Качество: старайтесь максимально четко следовать инструкциям, чтобы напротив не навредить себе. Лучше сделать меньше, но лучше.

-Правильное дыхание: все упражнения для спины выполняются на вдохе и заканчиваются на выдохе.

**Упражнения: складочка, наклоны, звездочка, кораблик, мячик.**

- поочередное напряжение и расслабление мышц живота.

Упражнение 1. Для верхних мышц живота.

И.п. – лежа на коврике, на спине. Руки – сцепите в замок за головой. Ноги согните в коленях и удерживайте на вису, почти касаясь пальцами пола.

Приподнимите корпус примерно на 30-40 градусов, одновременно распрямляя ноги и удерживая их под таким же углом. Зафиксируйте это положение на 3-5 секунд. Вернитесь в и.п.

Техника дыхания: глубокий вдох, на выдохе – силовое движение, на задержке дыхания – фиксация положения, на вдохе – вернуться в и.п., затем – глубокий выдох.

Упражнение 2. Для мышц живота и внутренней поверхности бедер.

И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, на весу, руки на бедрах. На выдохе - приподнимаем корпус на 45 градусов, выпрямляя правую ногу под тем же углом. Фиксируем положение на 5-10 секунд (задержка дыхания), возвращаемся в и.п. и продолжаем упражнение, выпрямляя левую ногу.

Упражнение 3. Для мышц живота и ног.

И.п. – лежа на спине, ноги сомкнуты и вытянуты, руки сцеплены за головой или лежат вдоль тела, ладонями вниз – это более легкий вариант, так дополнительно идет упор на руки.

Приподнимите сомкнутые ноги под углом 30-45 градусов. Затем, не отрывая от пола торс, разведите их в стороны. У кого как получиться: от угла в 60 градусов, до 100. Зафиксируйте положение на 5 секунд. Вернитесь в и.п.

Упражнение 4. «Ножницы». Для мышц живота, ног и бедер.

И.п. – такое же, как и в предыдущем упражнении.

Приподнимите сомкнутые ноги на 45 градусов. Выполните, не опуская ног, от 10 до 20 перекрестных махов в стороны. Раз – развели ноги в стороны. На счет 2-10 – зафиксировали максимальное разведение, на счет 11 – выполнили перехлест. И начали заново.

В зависимости от того, под каким углом вы приподнимаете ноги, зависит то, какие группы мышц живота вы в данный момент разрабатываете: при угле 21-30 градусов – нижние мышцы живота, при угле 45 градусов – больше прорабатываются центральные мышцы живота, если вы поднимите ноги перпендикулярно торсу, большую нагрузку получат центральные и верхние мышцы.

Если вы добавите это упражнение для укрепления мышц живота, в свой базовый комплекс, то это позволит вам, используя 3 подхода, под углами 25-30, 45 и 90 градусов, проработать все группы мышц, и может гарантировать не только упругий живот, но и тонкую талию.

Упражнение 5. «Гребля». Для мышц живота, спины, ног.

И.п. – сесть на коврик, ноги слегка согнуты в коленях, спина выпрямлена, кисти сжаты в кулаки и опущены между коленями.

Наклониться назад, под углом 45 градусов, одновременно выпрямляя ноги под углом 20-30 градусов. Зафиксировать положение на 1-2 секунды, напрягая все мышцы: ног, живота, рук. Носки вытянуты. Вернуться в и.п.

Техника дыхания: на глубоком вдохе – наклон назад и выпрямление ног. Задержка дыхания на 1-2 секунды, когда фиксируете положение. На выдохе – вернитесь в и.п. и втяните живот на 1-2 секунды, задерживая дыхание.

Упражнение 6. Для мышц живота и бедер.

Сядьте на коврик, руки заведите назад, отклоните торс назад, под углом 45 градусов, опираясь на кисти рук, ноги вытянуты.

Подтяните правое колено к левому плечу, носок вытянут. Зафиксируйте положение. Вернитесь в и.п. и выполните упражнение левой ногой.

Техника дыхания: глубокий вдох, на выдохе – силовое движение, во время фиксации положения, задержите дыхание на 2-3 секунды.

Упражнение 7. Для мышц живота и спины. Вариант позы из йоги «Змея».

И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вдоль, ладонями вниз, опираетесь на подбородок.

 На глубоком вдохе начинаете медленно приподнимать торс, не отрывая ног и бедер от пола. Движение выполняется только верхней частью туловища. Зафиксируйте положение и задержите дыхание на 5-10 секунд. На медленном выдохе. медленно, вернитесь в и.п.

Первоначально получится приподняться всего на 10-15 градусов, но регулярное выполнение всех упражнений для укрепления мышц живота, позволит через месяц увеличить угол наклона до 25-30 градусов.

Вы можете начать выполнять это упражнение с более легкого варианта: согните руки в локтях и разместите кисти рук по обе стороны от головы. Приподнимаясь, опирайтесь на руки – вы прогнетесь почти перпендикулярно полу. Напрягите мышцы живота и спины на 2-5 секунд и вернитесь в и.п.

Упражнение 8. Для боковых мышц живота.

И.п. – лежа на спине, руки сцеплены в замок за головой, ноги согнуты в коленях, на вису.

На счет 1 - приподнимите туловище, правый локоть движется к левому колену. Зафиксируйте положение – 2-4, вернитесь в и.п.- 5-6. Повторите, направляя навстречу друг другу правое колено и левый локоть.

Упражнение 9. «Велосипед». Для мышц живота, бедер и ног.

Упражнение довольно распространенное, но от этого не менее эффективное для укрепления мышц живота и бедер.

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища или сцеплены за головой. Поднимаете ноги перпендикулярно и начинаете имитировать езду на велосипеде. Рекомендуется выполнить 50-100 движений. Это не занимает много времени, но укрепляются не только мышцы, но и сосуды ног, регулируется кровообращение. Это упражнение – эффективная профилактика варикозного расширения вен и уменьшает усталость ног.

Упражнение 10. Тоже довольно известное. Я его называю «Карандаш».

 И.п. – лежа на спине, руки за головой, согнутые или вытянутые. Ноги выпрямлены, сомкнуты, носки вытянуты. Приподнять ноги и начать «выписывать» ими цифры от 1 до 10, как минимум Можно писать слова или буквы – это неважно. Главное в этом упражнении – это то, что работают различные группы мышц.

**Классический экзерсис.**

**Экзерси́с** — комплекс всевозможных тренировочных упражнений, составляющих основу урока классического танца, способствующий развитию силы мышц, эластичности связок, воспитанию выворотности, устойчивости и правильной координации движений у учащихся либо артистов балета

**Классическая танцевальная комбинация** – логичное, целенаправленное соединение двух или нескольких движений, в развитии имеющее временную или пространственную завершенность.

**«Чирлидинг».**

Чирлидинг – вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика).

**Комплекс упражнений на разогрев всех групп мышц.**

**Правила выполнения упражнений.**

Плавность: избегайте, рывков, высоких прыжков, резких выпадов, скручиваний.

Качество: старайтесь максимально четко следовать инструкциям, чтобы напротив не навредить себе. Лучше сделать меньше, но лучше.

Правильное дыхание: все упражнения для спины выполняются на вдохе и заканчиваются на выдохе.

**Партер.** Выполнение упражнений на разогрев и укрепление всех групп мышц на гимнастических ковриках.

Упражнение «Колобок»

Сидя на попе, ноги согнут в коленях, прижаты к грудной клетке, руки обхватывают ноги, перекат на спину и обратно.

Упражнение «Бабочка»

Сидя на попе, ноги согнуть в коленях и развести в стороны.

Упражнение «Неваляшка»

Из положения «Бабочка» качаемся из стороны в сторону, руки держат носки.

Упражнение «Пенёк»

Лежа на спине закидываем ноги за голову.

Упражнение «Столик»

Лежа на спине, ноги согнуть, руками опереться о пол, поднять попу вверх.

Упражнение «Солдатик»

Стоя на коленях, руки прижать к боковым швам, отклоняем корпус назад и возвращаемся в исходное положение.

Упражнение «Кошка»

Стоя на четвереньках, прогибаем спину вниз - добрая кошка, вверх- злая кошка.

Упражнение «Дельфин»

Лёжа на животе, руки в опоре перед грудью, выныривают дельфины- прогибаем спину, руки выпрямляем.

Упражнение «Качели»

Лёжа на животе, поочередно ноги вверх- руки вниз, руки вверх- ноги вниз.

Упражнение «Корзинка»

Лёжа на животе прогибаем спину назад, ноги согнуты, нужно достать головой до ног.

Упражнение «Колечко»

Лёжа на животе, ноги согнуть в коленях, обхватить ноги руками, прогнуть спину.

Упражнение «Отдых»

Встали на колени, сели на пятки, спину наклонили вперёд, руки вытянули.

Упражнение «Берёзка»

Лёжа на спине, поднимаем ноги вверх, вытягиваем их, руки держат спину.

**Растяжка** (стретчинг) — **это** комплекс упражнений направленных на увеличения гибкости человека, улучшение эластичности мышц, укрепление суставов и связок.

**Выполнение упражнений, способствующих растяжке на шпагаты (продольные, поперечный):**

1. Наклоны с руками «в замке» за спиной.

2. Наклоны к одной ноге.

3. Глубокие выпады вперёд.

4. Глубокий выпад с поднятием голени.

5. Силовая растяжка в положении стоя.

### 6. Растяжка в боковой планке.

### 7. Вертикальный шпагат.

### 8. Шпагат с поддержкой.

**Классический экзерсис -** комплекс всевозможных тренировочных упражнений, составляющих основу урока классического танца, способствующий развитию силы мышц, эластичности связок, воспитанию выворотности, устойчивости и правильной координации движений.

**Aplomb (равновесие) –** старинное обозначение способности танцовщицы продолжительное время устойчиво стоять в различных позах на одной ноге.

**Epaulement. –** положение тела, которое определяется поворотом плеча.

**Croisee вперед –** поза в классическом танце.

**Croisee назад –** поза в классическом танце**.**

**Effacee** – поза в классическом танце.

**Arabesques –** одна из основных поз классического танца. Приняты 4 формы арабеска, которые исполняются стоя на ступне, полупальцах, пальцах, на плие, в прыжке, повороте, с разнообразным положением рук.

**Attitudes –** одна из основных поз классического танца.

**Понятия en dehors и en dedans в классическом танце.**

Этими понятиями определяются вращательные движения классического танца, направляющиеся «наружу» или «внутрь».

**Прыжки классического танца sauté.**

 Прыжок с двух ног на две, сохраняя в воздухе и при приземлении первоначальную позицию.

**Sissonne.**

Группа прыжковых упражнений с двух ног на одну, имеющая множество видов.

**Chasse.**

 Прыжки с продвижением вперед, в сторону или назад, при исполнении которых одна нога догоняет другую, соединяясь в высшей точке прыжка.

**Изучение классических и танцевальных комбинаций.**

**Классический экзерсис –** комплекс всевозможных тренировочных упражнений, составляющих основу урока классического танца, способствующий развитию силы мышц, эластичности связок, воспитанию выворотности, устойчивости и правильной координации движений.

**Знакомство с джазовыми танцами.**

Чарльстон - американский танец, распространенный во многих странах, выполняется в размере 4/4.

**Рок-н-ролл (основные движения) -** бытовой импровизационный танец американского происхождения, получивший широкую известность в середине 50х годов.

**Хип-хоп** – это танец, который объединяет множество танцевальных стилей и направлений 20 века. Это практически любой танец, который танцуют под соответствующую музыку. Поэтому используют термин «танец в стиле хип-хоп».

**Разминка** – это комплекс упражнений для подготовки тела к физической нагрузке, которая поможет вам избежать травм и провести занятие максимально эффективно. Хороший разогрев позволит постепенно увеличить сердечный ритм, усилить кровообращение в мышцах, сухожилиях и связках.

**Растяжка** (стретчинг) — **это** комплекс упражнений, направленных на увеличения гибкости человека, улучшение эластичности мышц, укрепление суставов и связок

**Классический экзерсис –** комплекс всевозможных тренировочных упражнений, составляющих основу урока классического танца, способствующий развитию силы мышц, эластичности связок, воспитанию выворотности, устойчивости и правильной координации движений.

**Классическая танцевальная комбинация** – логичное, целенаправленное соединение двух или нескольких движений, в развитии имеющее временную или пространственную завершенность.

**Знакомство с различными танцевальными направлениями и кумирами ХХ века.** Майкла Джексона считают одним из лучших хореографов и танцоров в истории танцевального искусства.

**Лунная походка» Майкла Джексона**

- на полную стопу поставьте одну ногу вперёд

- вторую отведите назад и поставьте на пальчики

- ногой той, что находится спереди, начинайте легко и мягко скользить назад, мимо ноги, которая находится сзади

- теперь ногу, которая оказалась впереди, поставьте на всю стопу, а заднюю поднимите на носочки

- эти движения повторяйте снова и снова.

**Буги-вуги** – социальный танец, появившийся в Европе в 1940е годы. Он относится к свинговым танцам, исполняется под рок-н-ролл и рокабилли.

**Танец блюз** – это выражение как эмоциональных, так и социальных переживаний. Блюз относится к джазовым танцам, исполняется в медленном темпе.

**Шейпинг-денс.** Шейпинг – это вид ритмической гимнастики, направленный на изменение форм тела, то есть комплексы упражнений для коррекции фигуры.

**Латиноамериканские танцы.** Латиноамериканские танцы – общее название бальных и народных танцев, сформировавшихся на территории Латинской Америки. К характерным чертам латиноамериканских танцев относят энергичные, зажигательные движения и покачивание бёдрами. Латиноамериканские танцы делят на две группы. К первой относятся так называемые классические или бальные латиноамериканские танцы, таких всего 5: самба, румба, ча-ча-ча, джайв, пасадобль. Вторую группу составляют так называемые клубные танцы. Самые популярные: сальса, меренге, мамбо и бачата.

**Комплекс упражнений с фитболом.** Комплекс упражнений на фитболах – это упражнения на больших упругих мячах от 45 до 95 см в диаметре. Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, корректировать фигуру.

**Изучение элементов танцевальной акробатики.** Танцевальная акробатика – это вид спорта, в котором участники соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения под музыку сложных акробатических движений и танцевальных элементов. Акробатический танец развивает силу, ловкость, равновесие, волевые качества.

**Организационно-педагогические условия.**

**Материально-техническое обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Средства обучения** | **Кол-во единиц на группу** | **Степень использования в %** |
| Скакалка | 8шт. | 100% |
| Скамейка гимнастическая | 2шт. | 100% |
| Музыкальный центр | 1шт. | 100% |
| Мяч | 2шт. | 80% |
| Обруч | 4шт. | 80% |
| Скакалка | 10шт. | 100% |
| Скамейка гимнастическая | 2шт. | 100% |

**Кадровое обеспечение.** Руководитель кружка – педагог дополнительного образования, который имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работу.

**Список литературы**

1. Балетмейстер и коллектив: учебное пособие.-3-е изд. / Л.В. Бухвостова, Н.И. Заикин, С.А. Щекотихина- Орел: ООО «Горизонт», 2014.-250 с
2. Методика преподавания движений русского танца: учебное пособие для бакалавров/ И.В. Степанченко. – Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2014.-210с.
3. Русский народный танец/ Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2014. Ч.1 Хороводы/ Н.И. Заикин, Н.А. Заикина. – 95 с., илл.
4. Русский народный танец/ Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2014 Ч.4: Танцевальное искусство Свердловской области/ Н.И. Заикин, Т.В. Шашкова. – 119с., илл.
5. Балетмейстер и коллектив: учебное пособие.-3-е изд. / Л.В. Бухвостова, Н.И. Заикин, С.А. Щекотихина- Орел: ООО «Горизонт», 2014.-250 с
6. Методика преподавания движений русского танца: учебное пособие для бакалавров/ И.В. Степанченко. – Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2014.-210с.
7. Русский народный танец/ Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2014. Ч.1 Хороводы/ Н.И. Заикин, Н.А. Заикина. – 95 с., илл.
8. Русский народный танец/ Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2014 Ч.4: Танцевальное искусство Свердловской области/ Н.И. Заикин, Т.В. Шашкова. – 119с., илл.