**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 28.05.2025 № 5) | УТВЕРЖДЕНО приказом директора МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»от 19.08.2025 № 209 у/д  |

 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Модуль № 2**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«Основы танца»**

на 2025-2026 учебный год

Год обучения: второй

Возрастная категория обучающихся: 5-18 лет

Автор составитель:

Шитикова Марина Александровна,

педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2025

**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**

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

- Роль эмоций и причесок в танцевальном искусстве - 2ч

- Основы классического танца - 2ч.

- Прыжки классического танца – 2ч.

- Знакомство с джазовым направлением - 1ч.

- Знакомство с направлением свободного танца - 1ч.

-Знакомство с направлением «Модерн» - 1ч.

- Промежуточная аттестация- 1ч

**Практический материал -134 часа.**

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

- Комплекс упражнений на разогрев всех групп мышц.

- Партер.

- Растяжка.

**2. Основы классического танца – 30 часов.**

- Классический экзерсис. Основы классического танца.

- Aplomb.

- Epaulement.

- Croisee вперед.

- Croisee назад.

- Effacee.

- Arabesques.

- Attitudes.

- Понятия en dehors и en dedans в классическом танце.

- Прыжки классического танца sauté.

- Sissonne.

- Chasse.

- Изучение классических и танцевальных комбинаций.

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

- Знакомство с джазовыми танцами. Основные движения танца чарльстон.

- Рок-н-ролл (основные движения).

- Свободные танцы. Шейк.

- Знакомство с танцевальным направлением «Модерн».

- Знакомство с танцевальным стилем «Хип-хоп».

- Постановка танца (хип-хоп).

**Постановочная работа – 62 часа.**

1. Постановка танцев различного направления

**Промежуточная аттестация -1 часа.**

**Календарно–тематическое планирование Модуля 2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | Тема занятий | Кол-во часов |
| Всего | Теория | Практика |
| **146** | **12** | **134** |
|  | 03.09.2025 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 2 | 2 |  |
|  | 5.09.2025 | Роль эмоций и причесок в танцевальном искусстве. | 2 | 2 |  |
|  | 10.09.2025 | Комплекс упражнений на разогрев всех групп мышц.Правила выполнения упражнений | 2 |  | 2 |
|  | 12.09.2025 | Партер.Выполнение упражнений на разогрев и укрепление всех групп мышц на гимнастических ковриках | 2 |  | 2 |
|  | 17.09.2025 | Выполнение упражнений, способствующих растяжке на шпагаты (продольные, поперечный) | 2 |  | 2 |
|  | 19.09.2025 | Основы классического танца.Расширение знаний в области классических терминов | 2 | 2 |  |
|  | 24.09.2025 | Классический экзерсис. Основные позы классического танца.Выполнение комплексов классических комбинаций на середине зала и на диагонали | 2 |  | 2 |
|  | 26.09.2025 | Aplomb.Выполнение элемента | 2 |  | 2 |
|  | 1.10.2025 | Epaulement.Выполнение элемента | 2 |  | 2 |
|  | 3.10.2025 | Croisee вперед.Выполнение элемента | 2 |  | 2 |
|  | 8.10.2025 | Croisee назад.Выполнение элемента | 2 |  | 2 |
|  | 10.10.2025 | Effacee.Выполнение элемента | 2 |  | 2 |
|  | 15.10.2025 | Arabesques.Выполнение элемента | 2 |  | 2 |
|  | 17.10.2025 | Attitudes.Выполнение элемента | 2 |  | 2 |
|  | 22.10.2025 | Понятия en dehors и en dedans в классическом танце.Выполнение элементов | 2 |  | 2 |
|  | 24.10.2025 | Прыжки классического танца | 2 | 2 |  |
|  | 29.10.2025 | sauté.Выполнение прыжка | 2 |  | 2 |
|  | 31.10.2025 | Sissonne.Выполнение прыжка | 2 |  | 2 |
|  | 5.11.2025 | Chasse.Выполнение прыжка | 2 |  | 2 |
|  | 7.11.2025 | Изучение классических и танцевальных комбинаций.Выполнение комплексов классических комбинаций на середине зала и на диагонали | 2 |  | 2 |
|  | 12.11.2025 | Изучение классических и танцевальных комбинаций. Выполнение комплексов классических комбинаций на середине зала и на диагонали | 2 |  | 2 |
|  | 14.11.2025 | Изучение классических и танцевальных комбинаций. Выполнение комплексов классических комбинаций на середине зала и на диагонали | 2 |  | 2 |
|  | 19.11.2025 | Знакомство с джазовыми танцами Основы техники исполнения джазовых танцев. | 2 | 1 | 1 |
|  | 21.11.2025 | Основные движения танца чарльстон. Изучение и отработка основных движений танца чарльстон | 2 |  | 2 |
|  | 26.11.2025 | Рок-н-ролл (основные движения).  | 2 |  | 2 |
|  | 28.11.2025 | Свободные танцы. Шейк. | 2 | 1 | 1 |
|  | 3.12.2025 | Знакомство с танцевальным направлением «Модерн» | 2 | 1 | 1 |
|  | 5.12.2025 | Знакомство с танцевальным стилем «Хип-хоп». Изучение и отработка движений танца в стиле «хип-хоп» | 2 |  | 2 |
|  | 10.12.2025 | Постановка танца. Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | 12.12.2025 | Постановка танца. Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | 17.12.2025 | Постановка танца. Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | 19.12.2025 | Постановка танца. Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | 24.12.2025 | Постановка танца. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 26.12.2025 | Постановка танца. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 14.01.2026 | Постановка танца. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 16.01.2026 | Постановка танца. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 21.01.2026 | Постановка танца. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 23.01.2026 | Постановка танца.Разбор танца | 2 |  | 2 |
|  | 28.01.2026 | Постановка танца.Разбор танца | 2 |  | 2 |
|  | 30.01.2026 | Постановка танца.Самостоятельное исполнение | 2 |  | 2 |
|  | 4.02.2026 | Постановка танца.Самостоятельное исполнение | 2 |  | 2 |
|  | 6.02.2026 | Постановка танца.Самостоятельное исполнение | 2 |  | 2 |
|  | 11.02.2026 | Постановка танца.Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | 13.02.2026 | Постановка танца.Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | 18.02.2026 | Постановка танца.Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | 20.02.2026 | Постановка танца. Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | 25.02.2026 | Постановка танца. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 27.02.2026 | Постановка танца.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 4.03.2026 | Постановка танца.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 6.03.2026 | Постановка танца. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 11.03.2026 | Постановка танца. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 13.03.2026 | Постановка танцаРазбор танца | 2 |  | 2 |
|  | 18.03.2026 | Постановка танца.Разбор танца | 2 |  | 2 |
|  | 20.03.2026 | Постановка танца.Разбор танца | 2 |  | 2 |
|  | 25.03.2026 | Постановка танца.Самостоятельное исполнение | 2 |  | 2 |
|  | 27.03.2026 | Постановка танца.Самостоятельное исполнение | 2 |  | 2 |
|  | 1.04.2026 | Постановка танца.Самостоятельное исполнение | 2 |  | 2 |
|  | 3.04.2026 | Постановка танцевальной композиции.Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | 8.04.2026 | Постановка танцевальной композиции.Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | 10.04.2026 | Постановка танцевальной композиции.Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | 15.04.2026 | Постановка танцевальной композиции.Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
|  | 17.04.2026 | Постановка танцевальной композиции.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 22.04.2026 | Постановка танцевальной композиции.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 24.04.2026 | Постановка танцевальной композиции.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 29.04.2026 | Постановка танцевальной композиции.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 6.05.2026 | Постановка танцевальной композиции.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 8.05.2026 | Постановка танцевальной композиции.Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
|  | 13.05.2026 | Постановка танцевальной композиции.Разбор танца | 2 |  | 2 |
|  | 15.05.2026 | Постановка танцевальной композиции.Разбор танца | 2 |  | 2 |
|  | 20.05.2026 | Постановка танцевальной композицииСамостоятельное исполнение | 2 |  | 2 |
|  | 22.05.2026 | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 |
|  | 27.05.2026 | Постановка танцевальной композиции.Самостоятельное исполнение | 2 |  | 2 |
|  | 29.05.2026 | Постановка танцевальной композиции.Самостоятельное исполнение | 2 |  | 2 |

**Оценочные материалы к Модулю 2.**

**I (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Вопрос** | **Варианты ответа** | **Правильный ответ** |
| 1. | Что такое Grand Plie? | А) Вытягивание прямой ноги на носок В) Полное приседаниеС) Подъем прямой ноги на 90⁰ | В) |
| 2. | Что такое Demiplie? | А) Полное приседаниеВ) Круг ногой по полуС) Полуприседание или маленькое приседание | С)  |
| 3. | Что такое Battementstendus? | А) Вытягивание прямой ноги на носок В) ПриседаниеС) Подъем прямой ноги на 90⁰ | А)  |
| 4. | ЧтотакоеBattements tendus jete? | А) Маленькие броски ногой на 45⁰ В) ПриседаниеС) Подъем прямой ноги на 45⁰ | А)  |
| 5. | ЧтотакоеDemi ronds de jambe parterre? | А) Полное приседаниеВ) Полукруг ногой по полуС) Полуприседание или маленькое приседание | В)  |
| 6. | ЧтотакоеPort de bras? | А) Маленькие броски ногой на 45⁰ В) ПриседаниеС) Подъем прямой ноги на 45⁰D)Движения рук в сочетании с перегибами корпуса | D) |
| 7. | Чтотакоеsur le coup-de-pied? | А) Вытягивание прямой ноги на носок В) Положение ноги на щиколоткеС) Подъем прямой ноги на 90⁰ | В)  |
| 8. | Как переводится на русский язык «fondus»? | А) «Тающий»В) «Резкий»С) «Круг» | А)  |
| 9. | Что такое Battements frappes? | А) Подъем на полупальцыВ) Большие броски прямой ногойС) Удары работающей ноги о щиколотку опорной ноги | С)  |
| 10. | Что такое Doubles (дубль) | А) двойнойВ) одинарныйС) тройной | А)  |

**II (контрольные испытания)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание контрольных упражнений** | **Результат** |
| 1. | Исполнение Grand Plie | - Сохранение выворотности и осанки во время исполнения– 5 баллов,- правильное исполнение приседания лицом к станку по первой позиции –5баллов |
| 2. | Исполнение Demiplie | - Сохранение выворотности и осанки во время исполнения – 5 баллов,- правильное исполнение приседания лицом к станку по первой позиции –5баллов |
| 3. | Исполнение Battementstendus | - Сохранение выворотности и осанки во время исполнения – 5 баллов,- правильное исполнение Battementstendus лицом к станку по первой позиции позиции в сторону –5 баллов |
| 4. | Исполнение Battements tendus jete | - Сохранение выворотности и осанки во время исполнения – 5 баллов,- правильное исполнение Battementstendusjete лицом к станку по первой позиции в сторону –5 баллов |
| 5. | ИсполнениеDemi ronds de jambe parterre | - Сохранение выворотности и осанки во время исполнения – 5 баллов,- правильное исполнение Demirondsdejambeparterre лицом к станку по первой позиции–5 баллов |
| 6. | Исполнение Port de bras | - Сохранение выворотности и осанки во время исполнения – 5 баллов,- правильное исполнение Portdebras лицом к станку по первой позиции–5 баллов |
| 7. | Исполнениеsur le coup-de-pied | - Сохранение выворотности и осанки во время исполнения – 4 балла,- правильное исполнение положения surlecoup-de-pied спереди лицом к станку–2 балла,- правильное исполнение положения surlecoup-de-pied сзади лицом к станку –2 балла,- правильное исполнение положения обхватного surlecoup-de-pied лицом к станку –2 балла |
| 8. | Исполнение Battementsfondus | - Сохранение выворотности и осанки во время исполнения – 5 баллов,- правильное исполнение Battementsfondus лицом к станку из первой позиции в сторону –5 баллов |
| 9. | Исполнение Battements frappes | - Сохранение выворотности и осанки во время исполнения – 5 баллов,- правильное исполнение Battementsfrappes лицом к станку из первой позиции в сторону –5 баллов |
| 10. | Исполнение Doubles frappes | - Сохранение выворотности и осанки во время исполнения – 5 баллов,- правильное исполнение Doublesfrappes лицом к станку из первой позиции в сторону –5 баллов |

**Методические материалы**

**Педагогический контроль.**

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений индивидуального действия воспитанников, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, хореографических соревнований, а также сдачи квалификационных экзаменов (очередной аттестации) на соответствующий уровень подготовленности обучающихся.

**Восстановительные средства и мероприятия**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного танца. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частные травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о его нерациональном построении.

Чаще всего травмы в хореографии бывают при прыжках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям, а так же растяжках. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка.

3. Музыкально-ритмические игры- 9 ч.

«Поймай ритм!».

Группа садится в круг. Ведущий хлопает в ладоши, используя несложный ритм, который легко повторить. По мере возможности участники присоединяются к ведущему и в конце концов хлопают все вместе. Затем ведущий может остановиться и задать другой ритм. Возможно, ведущему нужно будет побуждать участников внимательно слушать и не хлопать беспорядочно в ладоши.

Варианты игры: Можно отстукивать ритм на разных частях тела. Ритм можно сопровождать словами. Например, «Да-вид Холл» или «Суп с лапшой».

Каждому участнику поочередно можно предлагать стать ведущим. Для сопровождения можно использовать музыкальную аудиозапись. Можно использовать такие инструменты, как бубны. Простые ритмы группа может повторять немедленно (как эхо). Участники могут повторять заданный ритм один за другим, по очереди. Когда первый ритм будет освоен всей группой, ведущий может переходить к следующему без перерыва. Он может произнести: «Все меняется», чтобы подать группе сигнал перехода к новому ритму.

«Создай свой танец».

Один из участников исполняет соло, а остальные — зрители. Солист раскладывает на полу лоскуты так, как ему нравится, и выбирает музыку. После этого он танцует, импровизируя с лоскутами: прыгая по ним, как по кочкам, или кружась вокруг них. Когда танец завершен, солисту аплодируют, и он передает лоскуты следующему участнику. Если дети - зрители утомляются, им можно предложить присоединиться к танцу, хлопая в ладоши.

Некоторые участники могут захотеть выбрать для своего танца определенные музыкальные фрагменты — очень быстрые или очень медленные

«Качающиеся обручи».

Участники, разделившись на пары, садятся на пол лицом друг к другу. У каждой пары обруч. Когда зазвучит музыка, пары, держась за обруч с противоположных сторон, начинают раскачиваться вперед-назад. Когда музыка смолкает, движение прекращается.

Варианты: Темп музыки и раскачиваний можно изменять. Раскачиваться участники могут не только вперед-назад, но и из стороны в сторону.

«Танец шляпы».

Группа садится в круг. Когда начинает звучать музыка, участники передают шляпу по кругу, по очереди надевая ее на голову своего соседа. Когда звучание музыки прерывается, ведущий просит участника, у которого в этот момент оказалась шляпа, показать какое-то движение — с тем чтобы все остальные его повторили. Музыка начинает звучать вновь, и игра продолжается.

Ведущему нужно следить за тем, чтобы передача шляпы происходила именно через надевание, а не стягивание ее с соседа. Темп музыки может влиять на скорость передачи шляпы.

«Музыкальные обручи».

Ведущий раскладывает обручи на полу в большой комнате. Как только начинает звучать музыка, участники начинают ходить, танцевать или прыгать вокруг обручей. Как только музыка смолкает, каждый находит себе обруч и встает в него.

Участникам не следует вставать в обруч, пока звучит музыка. Ведущему следует продлевать паузу настолько, чтобы у каждого участника было время найти себе обруч до того, как музыка зазвучит вновь.

Варианты: Можно не раскладывать обручи по всей комнате, а расположить их в ее центре. Вместо обручей можно использовать небольшие коврики или лоскуты. Число обручей может равняться половине числа участников: в каждом обруче оказывается по два участника. Если расположить обручи вплотную друг к другу, каждый участник сможет вставать в два разных обруча (или наступать на место их касания). Можно использовать три обруча разных цветов подобрав к ним косынки (или лоскуты) соответствующих цветов. Танцуя, участники размахивают косынками, а когда музыка смолкает, каждый находит обруч по цвету своей косынки.

«Перевернись и поздоровайся».

Участники ложатся на коврики. Лежа на спине, образуют круг таким образом, чтобы их руки оказались в центре. Все вместе поют песню, и каждый участник перекатывается на бок (или ему помогают это сделать) и дотягивается до своего соседа, который тоже разворачивается в его сторону, и они приветствуют друг друга прикосновением. После этого каждый перекатывается на другой бок, чтобы «поздороваться» с еще одним соседом. Допев песню, участники меняются местами, и игра продолжается уже с новыми партнерами

В некоторых группах необходимо оговорить направление поворота для каждого участника до того, как начнется игра.
Возможно, ведущему придется замедлять или ускорять темп песни в зависимости от того, как скоро участники смогли поприветствовать друг друга.

Игры развивают чувство ритма, реакцию, координацию движений. Знакомит на практике с основами музыкальной грамоты.

**Во избежание травм рекомендуется:**

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

2. Надевать утепленный тренировочный костюм в холодную погоду.

3. Не применять усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

4. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

5. Применять упражнения на расслабление и массаж.

6. Освоить упражнения на растягивание.

7. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тре­нировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки должны осуществлять квалифицированные психологи. Огромную роль играет умение педагога управлять свободным временем обучающихся, своевременная помощь в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психической совместимости обучающихся, создание благоприятной атмосферы в объединении.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении физической работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Упражнения стретч-характера (так называемая «растяжка») довольно часто вызывают затруднение и дискомфорт у обучающихся, не обладающих природной гибкостью и растяжкой. Для преодоления трудностей подобного характера к данной программе разработаны соответствующие методические рекомендации.

**Основные принципы растягивания**

В данных методических рекомендациях описаны основные принципы растягивания, следуя которым, вы обезопасите себя от травм и ошибок во время практики растягивания.

• Не растягивайтесь слишком сильно, особенно вначале. Добейтесь легкой растяжки и усиливайте ее только после того, как почувствуете расслабление.

• Держите растяжку в удобном положении; по мере удержания напряженность в мышцах должна уменьшиться. Никаких статических растяжек через силу.

• Дышите медленно, глубоко и естественно; выдох делайте при наклонах. Не растягивайтесь до такой степени, когда дыхание становится затрудненным.

• Не допускайте рывков, поскольку тогда напрягаются именно те мышцы, которые вы собираетесь расслабить.

• Думайте о той области тела, которую растягиваете. Прочувствуйте растяжку. Если при удерживании растяжки напряженность усиливается, значит, вы перестарались. Уменьшите нагрузку и примите более удобное положение.

• Не концентрируйте внимание на развитии гибкости. Просто научитесь растягиваться правильно, а гибкость придет со временем сама собой (гибкость — это всего лишь один из побочных результатов растягивания).

**На что еще обратить внимание:**

•Каждый день мы чувствуем себя по-разному. Иногда тело бывает более подвижным, иногда—менее.

•Вы можете контролировать свои ощущения, изменяя нагрузку.

•Регулярность— один из наиболее важных факторов успешного растягивания. Растягивайтесь регулярно, и вам самим захочется вести более активный образ жизни и привести себя в надлежащую физическую форму.

•Не сравнивайте себя с другими. Даже если у вас слишком жестко и малоподвижное тело, все равно занимайтесь растягиванием и развитием гибкости.

•Правильное растягивание предполагает нагрузку, соответствующую вашим способностям, а также регулярные расслабления и отказ от сравнения своих достижений с успехами других.

•Растягивание поддерживает ваше тело в постоянной готовности к движению. •Растягивайтесь каждый раз, когда вам захочется. Это лучший способ улучшения своего самочувствия.

Следующие упражнения облегчают движения конечностей в поперечной плоскости, помогают развитию и поддержанию гибкости тела и уменьшают возможность травм. Предлагаю постепенно освоить эти виды растяжек, предназначенные преимущественно для центральной части тела.



Сядьте, раздвинув ноги на удобное для вас расстояние. Чтобы растянуть внутреннюю часть бедер и тазового пояса, медленно наклоняйтесь вперед от бедер. Следите за тем, чтобы четырехглавые мышцы были расслаблены, а ступни направлены вверх. Держите 10–20 секунд.

Для поддержания равновесия и устойчивости вытяните руки перед собой или ухватитесь за какую-нибудь опору. Дышите глубоко.[](http://i-stretching.ru/wp-content/uploads/b875cf8af07f_EB68/2.jpg)

Наклоняясь вперед, не сгибайте верхнюю часть туловища и шею, чтобы не округлять спину и не напрягать поясницу. Если при наклоне вы сгибаете поясницу (что приводит к разворачиванию бедер в стороны), значит, у вас слишком закрепощены область таза, поясница и мышцы задней группы бедер. Чтобы правильно выполнить наклон от бедер, вы должны держать поясницу прямо, начинать движение от бедер (или тазобедренных суставов) и не округлять спину.

Не растягивайтесь ради развития гибкости. Растягивайтесь, чтобы получить удовольствие.

Для постепенного приучения бедер и поясницы к правильному, прямому положению, полезно посидеть на полу, прижимая поясницу к стене. Удерживайте легкую растяжку 30 секунд.



Этой же цели можно достичь, приняв положение сидя, опершись руками в пол позади себя. Используя руки для опоры и сосредоточившись на медленном продвижении бедер вперед и вверх, вам будет легче растянуть позвоночник. Держите растяжку 20 секунд. Не наклоняйтесь вперед, пока не начнете чувствовать себя удобно в описанных выше положениях. Приучите ваше тело к этим позам, и только потом приступайте к дальнейшему растягиванию.

Вариант. Чтобы растянуть мышцы задней части левого бедра и правую сторону спины, медленно наклоняйтесь от бедер по направлению к ступне левой ноги. Держите подбородок и спину прямо. Удерживайте хорошую растяжку по меньшей мере 15–20 секунд. При необходимости используйте полотенце. Не смотрите вниз. Взгляд должен быть направлен на пальцы ноги. Постепенно расслабляйтесь и дышите легко.



Разнообразить это же упражнение можно, если дотянуться левой рукой до правой стопы, отводя правую руку в сторону для равновесия. Таким образом, вы усилите растяжку в области задних мышц бедра и спины, от лопаток до тазобедренных суставов. Выполните эту поперечную растяжку в обоих на правлениях.

Упражнение требует хорошей гибкости всего тела. Держите 10–15 секунд.



**Упражнение повышенной трудности**. Протяните руку над головой и ухватитесь за противоположную ступню. Другую руку свободно вытяните вдоль туловища перед собой. Это хорошая поперечная растяжка для спины и ног. Держите 15–20 секунд. Повторите то же для другой стороны. Не задерживайте дыхание.



Научитесь держать растяжку под различными углами. Растягивайтесь вперед, влево и вправо, затем переходите к растяжкам под разными углами в левую и правую сторону от центральной линии тела. Используйте те же приемы совмещения линии туловища и ноги, что были описаны выше. Держите растяжки по 10–15 секунд. Тщательно дозируйте нагрузку.

Если вам кажется, что у вас недостаточно гибкости для выполнения этих упражнений, не расстраивайтесь. Растягивайтесь, не задумываясь о гибкости. Тогда путем постепенного увеличения комфортных нагрузок вы приучите ваше тело к этим новым углам.

**Упражнение на растяжку паха следующей степени трудности.**

[](http://i-stretching.ru/wp-content/uploads/b875cf8af07f_EB68/8.jpg)Соединив вместе подошвы ступней, наклонитесь вперед и ухватитесь за какую-нибудь опору перед собой немного выше уровня пола (это может быть край гимнастического мата или ножка массивного предмета мебели). Используйте этот предмет для удобства в удержании позы и для подтягивания туловища вперед при необходимости увеличить нагрузку. Не перенапрягайтесь. Держите растяжку 10–20 секунд, постепенно расслабляясь. Не забудьте во время наклона сократить мышцы живота. Использование опоры позволит вам стабилизировать положение ног и облегчит удержание позы в положении сидя, ноги врозь.

Сядьте на угол гимнастического мата и вытяните ноги вдоль его краев. Найдите положение, в котором легко можно расслабиться и в то же время ощутить легкую растяжку. Держите 15–20 секунд. Для равновесия и устойчивости упритесь руками в пол позади себя.

Для увеличения нагрузки продвиньте таз вперед, разводя ноги еще шире в стороны. Пальцы ног и ступни должны смотреть прямо вверх. Не позволяйте бедрам разворачиваться внутрь или наружу. Прекрасная растяжка для паха и тазового пояса.

Чтобы растянуть каждую сторону по очереди, сядьте на угол мата и разведите ноги под удобным углом. Повернитесь лицом к одной ступне и выполните наклон от бедер в этом направлении.

Продвигайте руки вдоль ноги, пока не почувствуете легкого растяжения. Направляя взгляд над пальцами ноги, попробуйте достать подбородком колено (если не дотянетесь, ничего страшного). Расслабьтесь. Вернитесь в исходное положение и таким же образом растяните другую ногу. Удерживайте легкую растяжку 10–20 секунд. Никак их рывков. Хорошее упражнение для мышц задней группы бедер, поясницы и тазобедренных суставов. Не забывайте дышать и расслабляться.

**«Учимся делать шпагат»**

Прежде чем приступать к этим упражнения, необходимо разогреть мышцы. Выполните несколько более легких растяжек и 5–6 минут позанимайтесь аэробикой.

**Продольный шпагат.**



Из положения «на коленях» выдвигайте ногу вперед, пока не почувствуете умеренной растяжки в задней части ноги и в области паха. Попробуйте опустить таз вниз. Держите 10–20 секунд.

Теперь выдвиньте ногу еще дальше, переходя к фазе развивающей растяжки. Держите 10–15 секунд. Используйте руки для опоры и устойчивости. Чем дальше вы выдвигаете вперед стопу, тем больше ее подошва отрывается от пола.

По мере развития гибкости продолжайте выдвигать ногу все дальше вперед и одновременно опускать таз все больше вниз. Удерживайте плечи точно над тазовым поясом и не сгибайте спину. Держите 10–20 секунд. Повторите то же самое для другой стороны.



Обучение выполнению шпагата требует долгих и регулярных занятий. Ни в коем случае не перенапрягайтесь. Позвольте вашему телу постепенно адаптироваться к переменам, необходимым для исполнения шпагата без насилия над организмом. Не торопитесь и, что главное, не нанесите себе травму.

**Поперечный шпагат.**



Из положения стоя, ступни ног параллельны, постепенно разводите ноги в стороны, пока не почувствуете растяжения в мышцах внутренней стороны бедер. Попробуйте понемногу опускать таз вниз. Для удержания равновесия используйте руки. Удерживайте легкое растяжение по меньшей мере 15 секунд.

По мере того как будет увеличиваться ваша подвижность, разводите ноги все шире, пока не достигнете желаемой степени растяжки. Опуская таз, следите, чтобы ступни ног были направлены вверх, а пятки прижаты к полу: это поможет направлять всю нагрузку на внутреннюю часть бедер и не допускать чрезмерного перенапряжения связок колена. (Выполнение упражнения с прижатыми к полу ступнями чревато травмами связок с внутренней стороны коленей.) Держите растяжку 10–20 секунд. Когда тело адаптируется к новому положению, понемногу увеличивайте нагрузку, опуская таз чуть-чуть ниже.

**Еще один способ растягивания на поперечный шпагат.**

Поищите место у стены или у дверного проема. Исходное положение – лежа с поднятыми вверх сведенными вместе ногами. Расстояние от ягодиц до стены примерно 8–15 см, поясница выпрямлена и прижата к полу.

Для растягивания мышц паховой области медленно разводите ноги в стороны, не отрывая пяток от стены, пока не почувствуете легкого напряжения. Держите 30 секунд и расслабляйтесь. Дышите ритмично.

Когда со временем выполнять это упражнение станет легче, вы можете постепенно увеличивать амплитуду разведения ног в стороны.

Не перенапрягайтесь. Стена поможет вам дольше удерживать разумную нагрузку в расслабленном, устойчивом положении.

Не забывайте, что расстояние от ягодиц до стены должно составлять 8–15 см. Расположившись слишком близко к стене, вы увеличите нагрузку на поясницу.

Если вы используете помощь, нажимать необходимо на бедро выше колена, а не на колено.

**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, руки с гантелями вытянуты вперёд ладонями вниз. Разведение рук в стороны до предела. Движение выполняется в плечевом суставе.
5. Стоя, развести руки с гантелями вперёд – в стороны хватом за шары сверху. Удерживать 6 – 7 с.
6. Стоя, руки с эспандером согнуты в локтях перед грудью. Растягивать эспандер в стороны на уровне груди.
7. Лёжа на животе, на краю горизонтальной скамейки, руки с гантелями вытянуты вперёд, ноги закреплены. Поднимание прямых рук до уровня плеч.
8. 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.
9. 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.
10. Сидя, руки с гантелями на коленях. Выпрямление рук и разведения их в стороны на уровне груди.
11. Лёжа на наклонной скамейке, руки с гантелями на бёдрах. Поднимание рук через стороны вверх до вертикального положения.
12. 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.**

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.

**«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 параллельно 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 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.

**«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.

**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.

**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.

**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.

**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.

Применяемые **методы и формы** работы с обучающимися:

**Образовательные методы**:

­ словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);

­ наглядность упражнений (показ упражнений и др.);

­ методы практических упражнений

­ метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, динамики показателей физического и личностного развития;

­ метод самореализации через участие в соревнованиях, турнирах.

**Методы организации занятий:**

­ фронтальный;

­ групповой;

­ индивидуальный.

**Организационно-педагогические условия.**

**Материально-техническое обеспечение:**

**Для реализации программы необходимы:** танцевальный зал, оборудованный зеркалами, хореографическими станками.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Средства обучения** | **Кол-во единиц на группу** | **Степень использования в %** |
| Скакалка | 10 | 100% |
| Гимнастический коврик | 20  | 100% |
| Музыкальный центр | 1 | 100% |

**Кадровое обеспечение.** Руководитель объединения – педагог дополнительного образования, Шитикова Марина Александровна. Образование высшее, ЛГПУ 2007г. специальность «Социальная работа». Квалификационная категория – первая. Курсы повышения квалификации: 2017г. – «Современные методики и педагогические технологии в дополнительном образовании, ЛГПУ, Липецк; 2020 г. – «Содержание и технологии дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта», ИРО, Липецк.

**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.