**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | СОГЛАСОВАНО  Педагогическим советом  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  (протокол от 28.05.2025 № 5) | УТВЕРЖДЕНО  приказом директора  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  от 19.08.2025 № 209 у/д | | УТВЕРЖДЕНО  приказом И. о. директора  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  от 10.07.2020 № 42/1 у/д |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Модуль № 1**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«Основы танца»**

на 2025-2026 учебный год

гр.01-29

Год обучения: первый

Возрастная категория обучающихся: 6-18 лет

Автор составитель:

Тартачная Галина Викторовна,

педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2025

**Рабочая программа**

**Модуль 1 «Начальный уровень»**

**Цель:** создание условий для развития творческой, одаренной личности через занятия танцами.

**Задачи:**

Воспитательные:

•Воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма.

Развивающие:

•Развитие стремления детей к самостоятельности.

Обучающие:

•Знакомство с историей танцев;

•Обучение основам танца.

**Планируемые результаты:** По окончанию освоения модуля 1 «Начальный уровень» обучающиеся должны знать

-знать простейшие построения (фигуры, рисунки танца);

-знать позиции ног, рук;

-творчески подходить к выполнению движений, создавать и исполнять танцы, используя простые движения;

-**уметь**:

- ориентироваться на площадке танцевального зала;

- правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку;

- вовремя начать движение и закончить его с концом музыкального предложения.

**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 – 134 часа.**

**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 – 58 часов.**

1. Постановка танца.

**Спортивно-танцевальное направление «Чирлидинг» - 19часов.**

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

**Промежуточная аттестация -1 час.**

**Календарно-тематическое планирование Модуля 1**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата  проведения | Тема занятий | Кол-во часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| **148** | **14** | **134** |
| 1. | 02.09.25 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 2 | 2 |  |
| 2. | 04.09.25 | Основные позиции рук и ног | 2 | 2 |  |
| 3. | 09.09.25 | Основные позиции рук и ног  Ознакомление с позициями рук и ног | 2 |  | 2 |
| 4. | 11.09.25 | Основные позиции рук и ног.  Ознакомление с позициями рук и ног | 2 |  | 2 |
| 5. | 16.09.25 | Ходьба и бег. Виды ходьбы. Виды бега | 2 |  | 2 |
| 6. | 18.09.25 | Прыжки и подскоки.  Прыжки на двух ногах с большим или меньшим отскоком от пола | 2 |  | 2 |
| 7. | 23.09.25 | Сила мышц.  Прыжки на двух ногах с большим или меньшим отскоком от пола | 2 |  | 2 |
| 8. | 25.09.25 | Гибкость позвоночника.  Комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц спины и гибкость позвоночника | 2 |  | 2 |
| 9. | 30.09.25 | Танцевальные движения на координацию | 2 | 2 |  |
| 10. | 02.10.25 | Танцевальные движения на координацию.  Танцевальные движения и комбинации, развивающие координацию | 2 |  | 2 |
| 11. | 07.10.25 | Разогрев мышц шеи.  Упражнения: круговые движения, наклоны головы вперед, назад, в стороны | 2 |  | 2 |
| 12. | 09.10.25 | Комплекс упражнений на подвижность плечевого сустава | 2 |  | 2 |
| 13. | 14.10.25 | Комплекс упражнений на подвижность корпуса | 2 |  | 2 |
| 14. | 16.10.25 | Упражнения для укрепления брюшного пресса | 2 |  | 2 |
| 15. | 21.10.25 | Комплекс упражнений на подвижность ног | 2 |  | 2 |
| 16. | 23.10.25 | Упражнения на растяжку для шпагата. | 2 |  | 2 |
| 17. | 28.10.25 | Партер.  Правила выполнения упражнений. | 2 | 2 |  |
| 18. | 30.10.25 | Партер (комплекс упражнений на полу для укрепления всех групп мышц) | 2 |  | 2 |
| 19. | 06.11.25 | Укрепление всех групп мышц ног. Партер | 2 |  | 2 |
| 20. | 11.11.25 | Укрепление мышц спины. Партер.  Упражнения: складочка, наклоны, звездочка, кораблик, мячик | 2 |  | 2 |
| 21. | 13.11.25 | Партер. Укрепление мышц брюшного пресса | 2 |  | 2 |
| 22. | 18.11.25 | Партер. Упражнения на развитие выворотности и танцевального шага | 2 |  | 2 |
| 23. | 20.11.25 | Азбука классического танца.  Знакомство с основами музыкальной грамотности, основными понятиями и терминами в классическом танце | 2 |  | 2 |
| 24. | 25.11.25 | Азбука классического танца - Расположение и перемещение танцующих по сценической площадке, различные построения и перестроения | 2 |  | 2 |
| 25. | 27.11.25 | Классический экзерсис.  Подготовка организма к более интенсивным физическим нагрузкам.  Знакомство с терминами | 2 | 2 |  |
| 26. | 02.12.25 | Классический экзерсис.  Выполнение упражнений на выворотность ног, гибкость, выразительность корпуса.  Разогрев и укрепление мышц | 2 |  | 2 |
| 27. | 04.12.25 | Классический экзерсис.  Выполнение упражнений на выворотность ног, гибкость, выразительность корпуса.  Разогрев и укрепление мышц | 2 |  | 2 |
| 28. | 09.12.25 | Классический экзерсис.  Выполнение упражнений на выворотность ног, гибкость, выразительность корпуса.  Разогрев и укрепление мышц | 2 |  | 2 |
| 29. | 11.12.25 | Классический экзерсис.  Выполнение упражнений на выворотность ног, гибкость, выразительность корпуса.  Разогрев и укрепление мышц | 2 |  | 2 |
| 30. | 16.12.25 | Основы вращения | 2 | 2 |  |
| 31. | 18.12.25 | Основы вращения.  Правила выполнения различных вращений | 2 |  | 2 |
| 32. | 23.12.25 | Повороты.  Правила выполнения упражнений.  Выполнение различных поворотов | 2 |  | 2 |
| 33. | 25.12.25 | Классические танцевальные комбинации на середине зала.  Показ и отработка на середине зала разных связок классической направленности | 2 |  | 2 |
| 34. | 30.12.25 | Классические танцевальные комбинации на диагонали.  Показ и отработка на диагонали разных связок классической направленности | 2 |  | 2 |
| 35. | 13.01.26 | Постановка танца.  Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
| 36. | 15.01.26 | Постановка танца  Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
| 37. | 20.01.26 | Постановка танца. Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
| 38. | 22.01.26 | Постановка танца.  Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
| 39. | 27.01.26 | Постановка танца.  Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
| 40. | 29.01.26 | Постановка танца.  Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
| 41. | 03.02.26 | Постановка танца.  Изучение элементов и движений танца | 2 |  | 2 |
| 42. | 05.02.26 | Постановка танца  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
| 43. | 10.02.26 | Постановка танца.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
| 44. | 12.02.26 | Постановка танца.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
| 45. | 17.02.26 | Постановка танца.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
| 46. | 19.02.26 | Постановка танца.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
| 47. | 24.02.26 | Постановка танца.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
| 48. | 26.02.26 | Постановка танца.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
| 49. | 03.03.26 | Постановка танца.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
| 50. | 05.03.26 | Постановка танца.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
| 51. | 10.03.26 | Постановка танца Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
| 52. | 12.03.26 | Постановка танца.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
| 53. | 17.03.26 | Постановка танца.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
| 54. | 19.03.26 | Постановка танца.  Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
| 55. | 24.03.26 | Постановка танца. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
| 56. | 26.03.26 | Постановка танца. Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
| 57. | 31.03.26 | Постановка танца.  Разбор танца | 2 |  | 2 |
| 58. | 02.04.26 | Постановка танца.  Разбор танца | 2 |  | 2 |
| 59. | 07.04.26 | Постановка танца.  Разбор танца | 2 |  | 2 |
| 60. | 09.04.26 | Постановка танца. Самостоятельное исполнение танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
| 61. | 14.04.26 | Постановка танца. Самостоятельное исполнение танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
| 62. | 16.04.26 | Постановка танца. Самостоятельное исполнение танца под счёт и под музыку | 2 |  | 2 |
| 63. | 21.04.26 | Чирлидинг. Ознакомление со спортивно-танцевальным направлением | 2 | 1 | 1 |
| 64. | 23.04.26 | Чирлидинг. Изучение и отработка комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с атрибутами (помпоны, ленты, флаги, мячи) | 2 |  | 2 |
| 65. | 28.04.26 | Чирлидинг. Изучение и отработка комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с атрибутами (помпоны, ленты, флаги, мячи) | 2 |  | 2 |
| 66. | 30.04.26 | Чирлидинг. Изучение и отработка комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с атрибутами (помпоны, ленты, флаги, мячи) | 2 |  | 2 |
| 67. | 05.05.26 | Чирлидинг. Изучение и отработка комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с атрибутами (помпоны, ленты, флаги, мячи) | 2 |  | 2 |
| 68. | 07.05.26 | Чирлидинг. Изучение и отработка комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с атрибутами (помпоны, ленты, флаги, мячи) | 2 |  | 2 |
| 69. | 12.05.26 | Чирлидинг. Изучение и отработка комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с атрибутами (помпоны, ленты, флаги, мячи) | 2 |  | 2 |
| 70. | 14.05.26 | Чирлидинг. Изучение и отработка комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с атрибутами (помпоны, ленты, флаги, мячи) | 2 |  | 2 |
| 71. | 19.05.26 | Чирлидинг. Изучение и отработка комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с атрибутами (помпоны, ленты, флаги, мячи) | 2 |  | 2 |
| 72. | 21.05.26 | Промежуточная аттестация. | 2 | 1 | 1 |
| 73. | 26.05.26 | Чирлидинг. Изучение и отработка комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с атрибутами (помпоны, ленты, флаги, мячи) | 2 |  | 2 |
| 74. | 28.05.26 | Повторение изученных танцевальных номеров. | 2 |  | 2 |

**Оценочные материалы к Модулю 1**

**I (тестирование)**

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

**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.

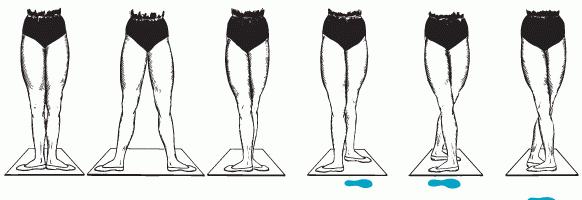
- А что делать, если на светофоре постоянно мигает жёлтый свет?

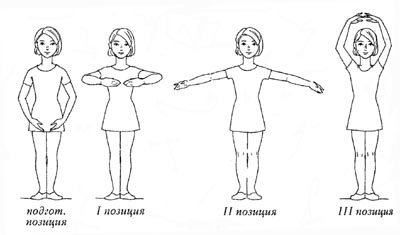
- На светофоре зелёный свет – можно идти смело, никаких машин на нашем пути не будет! Так ли это?

- 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.**

Для реализации программы необходимы: танцевальный зал, музыкальный центр, оборудование

**Кадровое обеспечение.**

Руководитель объединения **-** Тартачная Галина Викторовна,

педагог дополнительного образования.

**Общие сведения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебное заведение (окончил, обучается) | | | | | ЛГТУ |
| Специальность/направление и профиль по диплому | | | | | инженер |
| Год окончания учебного заведения | | | | | 2001 |
| **Стаж работы** | | | | | |
| Общий трудовой стаж (полных лет) | | | | | 23 |
| Стаж педагогической работы | | | | | 23 |
| Стаж работы в данной должности | | | | | 22 |
| **Дополнительное образование**  (удостоверения, свидетельства о повышении квалификации, дипломы о повышении уровня образования, переподготовке, полученные за последние 5 лет) | | | | | |
| Место прохождения | Год | Количество часов | Вид документа | Тема ПК | |
| Липецкий Государственный Университет(ЛГПУ) имени П.П. Семёнова-Тян-Шанского | 2016 |  | удостоверение | «Современные методики и педагогические технологии в дополнительном образовании» | |
| Воронежский АНО Автономной некоммерческой организации дополнительного профессионального образования «Академия непрерывного образования» | 2019 |  | удостоверение | «Содержание и технологии дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта». | |
|  |  |  |  |  | |
| **Личные достижения**  *(спортивные, педагогические, звания, разряды и др.)* | | | -победитель городского конкурса профессионального мастерства «Липецкие мастера» в номинации «Физическая культура и спорт» в 2007г.;  -победитель городского конкурса профессионального мастерства «Липецкие мастера» в номинации «Физическая культура и спорт» в 2016 г.;  - победитель городского конкурса «Лучший педагог дополнительного образования детско - юношеского центра» 2014 г;  - победитель городского конкурса «Лучший педагог дополнительного образования детско - юношеского центра» 2021 г. | | |

**Материально-техническое обеспечение**

Занятия проводятся в танцевальном зале. Площадь танцевального зала 35 кв. метров.

В распоряжении танцевального коллектива: костюмы, головные уборы, танцевальные атрибуты.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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% |

**Список литературы.**

1. 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.