

**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»**

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»
(протокол от 6.06.2019 года № 4)



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Основы танца»**

Художественная направленность

Возраст обучающихся: 7-16 лет
Срок реализации программы: 5 лет

Автор составитель:
Тартачная Галина Викторовна,
педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2019

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

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

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

Новизна программы.

Новизной образовательной программы является целостный, комплексный подход в определении целей и задач обучения и воспитания, способствующих успешному личностному самовыражению ребёнка.

Программа «Основы танца» позволяет создать на занятиях психологический микроклимат, когда педагог, свободно общаясь с учащимися на принципах сотворчества, сотрудничества, общего интереса к делу, чутко реагирует на восприятие учащихся и, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает учащихся к творчеству.

Данная программа уже на 1 годе обучения ставит перед детьми творческую задачу: овладеть навыками самостоятельного проведения различных видов упражнений, отдельных частей урока с музыкальным сопровождением.

Творческая задача для детей 2 гоа обучения: научиться создавать комплексы танцевальных движений.

Творческая задача для учащихся 3, 4, 5 годов обучения: уметь осуществлять подбор музыкального произведения и составлять под выбранную музыку танцевальные композиции, уметь использовать в танце приобретённые навыки, исполнять танцевальные композиции в соответствии с характером данного танца.

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Конвенции о правах ребёнка;
- Федерального закона от 29.12.2012 года № 273 -ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального Закона от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства Спорта Российской Федерации от 27.12. 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письма Министерства Спорта Российской Федерации от 12.05.2014 года №ВМ-0410/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14 №41 от 04.07.2014г.;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. №09-3242 « О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Устава МОУДО «ГДЮЦ «Спортивный».

Актуальность программы

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

Педагогическая целесообразность

В настоящее время в учреждениях ДОД доминирующим является художественно-эстетическое направление. Целесообразность заключена в использовании многообразия средств танцевального искусства для формирования у детей и подростков ценности и значимости таких категорий как «искусство танца» и «здоровье человека», а также развития творческой одаренности воспитанников.

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

Целенаправленность обучения обусловила постановку и решение следующих **задач**:

1. Личностные:

- Воспитывать уважение к национальным традициям различных народов;
- Формировать целостное мировоззрение;

- Формировать ценности здорового и безопасного образа жизни.

2. Метапредметные:

- Формировать умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности;
- Формировать умение самостоятельно планировать пути достижения цели;
- Формировать умение работать индивидуально и в группе.

3. Предметные задачи

- Организовать обучение детей и подростков основам танцевального искусства (постановка корпуса, рук, ног, головы и т.д).
- Прививать качества движений, их ритмичности, пластичности и выразительности, свободы, легкости и изящества.
- Развивать художественно-творческие способности, самостоятельность, инициативу, творческую активность и фантазию.

Для реализации программы необходимо учитывать:

- возрастные особенности воспитанников;
- личные интересы и приоритеты воспитанников;
- потенциал группы в целом и каждого воспитанника отдельно;
- качество подготовки к моменту начала изучения предмета.

Предполагаемый результат

В конце первого года обучения воспитанники должны

знать:

- позиции рук и ног,
- названия классических движений,
- первичные сведения об искусстве хореографии.

уметь:

- воспринимать движение, как символ прекрасного, свободного способа самовыражения,
- соединять отдельные движения в танцевальные комбинации,
- исполнять движения классического экзерсиса.

В конце второго года обучения воспитанники 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.

В конце третьего года обучения воспитанники должны

знать:

- новые направления, виды хореографии и музыки,

- классические термины,
- жанры музыкальных произведений.

уметь:

- выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции,
- контролировать и координировать своё тело,
- чувствовать музыку.

В конце четвёртого года обучения воспитанники должны

знать:

- виды и жанры хореографии,
- историю создания танцев народов мира,
- классические термины,
- лучшие образы хореографического искусства.

уметь:

- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца,
- выражать свои ощущения, используя язык хореографии,
- самостоятельно, используя знания и навыки по хореографии, создать танцевальную композицию, правильно подобрав музыку.

В конце пятого года обучения воспитанники должны

знать:

- принципы составления танцевальных комбинаций,
- принципы составления хореографических постановок,
- терминологию: длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер

уметь:

- развивать выносливость и силу мышц,
- совершенствовать исполнительский стиль,
- вырабатывать навыки высокой культуры движений.

Срок реализации программы.

Программа рассчитана на 5 лет обучения и предназначена для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста (7-16 лет).

Программа 1 года обучения включает в себя 72 занятия по 2 учебных часа каждое (144 часа в год). Программы 2,3,4,5 годов обучения рассчитаны на 108 занятий по 2 учебных часа каждое (216 часов в год). Минимальное количество обучающихся в учебных группах – 15 человек, максимальное – 20 человек.

Календарный учебный график.

Элементы учебного графика	Характеристика элемента.	
Продолжительность учебного года, его начало и окончание	Этапы образовательного процесса	1 год обучения 2-5 год обучения
	Начало учебного года	1 сентября

	Окончание учебного года	31 мая
	Сроки комплектования учебных групп	1 сентября – 15 сентября
	Продолжительность учебного года	36 недель
	Продолжительность занятия	90 минут
	Число занятий в день	1 занятие
	Каникулы осенние	1-7 ноября
	Каникулы зимние	1-9 января
	Каникулы весенние	24-31 марта
	Каникулы летние	1 июня – 31 августа
Учебная неделя	Количество занятий в неделю	4 часа в неделю – 2 раза в неделю 6 часов в неделю – 3 раза в неделю
Режим работы в период летних каникул	Расписание занятий меняется: - формируются сводные группы из числа обучающихся; - организуется работа с одаренными детьми и детьми с ОВЗ; - проводятся занятия и мероприятия по специальному расписанию в форме экскурсий, спортивно-оздоровительных мероприятий; - по отдельному плану ведется работа с детьми в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей (кружковая деятельность и массовые мероприятия); - проводится рекламная кампания по комплектованию учебных групп на новый учебный год	

**В процессе реализации данной программы
осуществляются следующие виды контроля:**

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Начальный или входной контроль		
В начале учебного года	Определение уровня развития детей, их творческих	Беседа, опрос, анкетирование

	способностей	
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Педагогическое наблюдение, опрос - показ, самостоятельная работа - импровизация
Промежуточный контроль		
По окончании первого полугодия	Определение степени усвоения учащимися учебного материала	Конкурс, совместная творческая работа – постановка танца, открытое занятие.
Итоговый контроль		
В конце учебного года	Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	Конкурс, творческая танцевальная работа, награждение дипломами, показательные выступления, отчётный концерт, участие в городских концертах, итоговые занятия, коллективный анализ работ, самоанализ, тестирование.

Модуль 1

Учебный план занятий для первого года обучения.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Знакомство с предметом.	6	4	10	Опрос, беседа
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике	2			

2.	безопасности. Гигиенические требования. Основные позиции рук и ног.	2			Тестирование
3-5		2	4		
2.	Общая и специальная физическая подготовка.	2	20	22	Контрольное занятие
1.	Ходьба и бег.		2		
2.	Прыжки и подскоки.		2		
3.	Сила мышц.		1,5		
4.	Гибкость позвоночника.		2		
5.	Танцевальные движения на координацию.	0,5	1,5		
6.	Разогрев мышц шеи.	0,5	1,5		
7.	Комплекс упражнений на подвижность плечевого сустава.	0,5	1,5		
8.	Комплекс упражнений на подвижность корпуса.	0,5	2		
9.	Упражнения для укрепления брюшного пресса.		2		
10.	Комплекс упражнений на подвижность ног.		2		
11.	Элементы растяжки на шпагаты.		2		
3.	Элементы хореографических упражнений.	6,5	29,5	36	Самостоятельная работа Взаимоконтроль
1.	Партер (комплекс упражнений на полу для укрепления всех групп мышц).	1,5	0,5		
2.	Укрепление всех групп мышц ног. Партер.		2		
3.	Укрепление мышц спины.		2		
4.	Партер.		2		
5-6.	Укрепление мышц брюшного пресса. Партер.	0,5	3,5		
7.	Упражнения на развитие выворотности и танцевального шага.	1	1		
8-14.	Партер.	1	13		

15.	Азбука классического танца.	1	1		
16.	Классический экзерсис. Основы вращения.	0,5	1,5		
17.	Повороты. Классические танцевальные комбинации на середине зала.	0,5	1,5		
18.	Классические танцевальные комбинации на диагонали.	0,5	1,5		
4. 1-27	Постановочная работа. Танец «Барбарики».		54 54	54	Концерт
5. 1-11	Спортивно-танцевальное направление «Черлидинг» «Черлидинг» - танец поддержки спортсменов на соревнованиях и на стадионах	1 1	21 21	22	Выступления
	ИТОГО:	15,5	128,5	144	

Содержание.

1. Раздел «Знакомство с предметом» - 10 часов.

1.1. Вводное занятие – 2 часа.

Теория:

- Ознакомление с программой и режимом работы детского объединения.
- Организационные вопросы. Инструктаж по охране труда и правилам дорожного движения.

Практика:

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

чью

сигналы

выполнять?

1.2. Инструктаж по технике безопасности.

Гигиенические требования – 2 часа.

Теория:

- Инструктаж по охране труда и правилам дорожного движения.

Практика:

- Тесты по охране труда

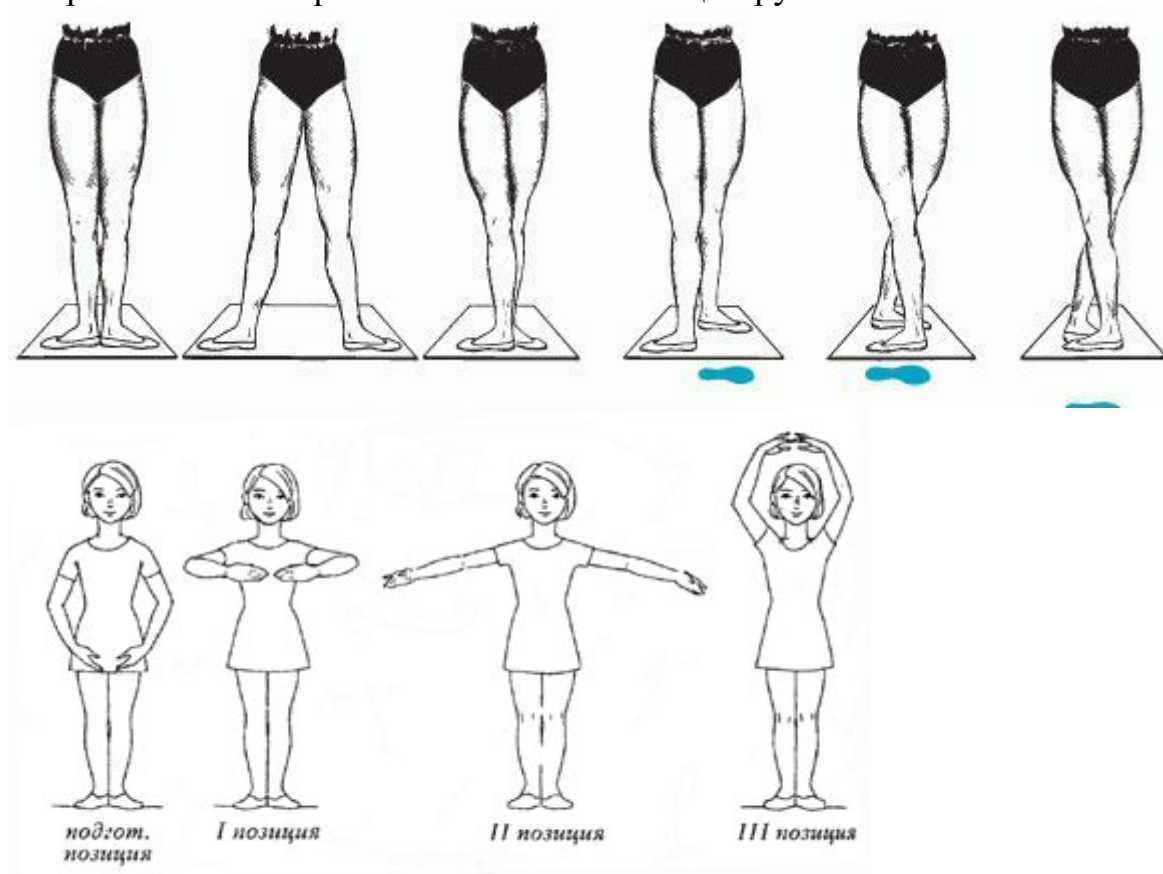
1.3. Основные позиции рук и ног – 6 часов.

Теория:

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

Практика:

- Применение на практике основных позиций рук и ног.



2. Раздел «Общая и специальная физическая подготовка» - 22 часа.

2.1. Ходьба и бег – 2 часа.

Теория:

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.

Практика:

- Виды ходьбы: бодрый шаг, спортивно-торжественная ходьба, спокойный шаг, высокий шаг, шаг на носках, тихая, осторожная ходьба, пружинистый шаг.

- Виды бега: легкий бег, танцевальный или пружинистый бег, стремительный бег, широкий бег, высокий бег.

2.2. Прыжки и подскоки – 2 часа.

Теория:

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

Подскок - небольшой скачок вверх.

Практика:

- Прыжки на двух ногах с большим или меньшим отскоком от пола.

2.3. Сила мышц – 2 часа.

Теория:

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

Практика:

- Изучение комплекса упражнений, направленных на развитие силы мышц.

1. Стоя, с гантелями в руках. Поочерёдное поднятие 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. Поднятие прямых рук до уровня плеч.

9. Стоя, туловище наклонено вперёд, руки с гантелями опущены. Поднятие 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 конечном 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.

2.4. Гибкость позвоночника – 2 часа.

Теория:

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

Практика:

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 колени, 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.

2.5. Танцевальные движения на координацию- 2 часа.

Теория:

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

Практика:

- 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 приземлиться 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.

2.6. Разогрев мышц шеи – 2 часа.

Теория:

- Правила выполнения упражнений.

Практика:

- круговые движения;
- наклоны головы вперед, назад, в стороны.

2.7. Комплекс упражнений на подвижность плечевого сустава – 2 часа.

Теория:

- Правила выполнения упражнений.

Практика:

- 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 боли 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.

2.8.Комплекс упражнений на подвижность корпуса- 2 часа.

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, выполняя 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 несколько 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

2.9. Упражнения на укрепление брюшного пресса – 2 часа.

Теория:

- Правила выполнения упражнений.
- поочередное напряжение и расслабление мышц живота.

Практика:

Упражнение 1. Для верхних мышц живота.

И.п. – лежа на коврик, 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 получится: 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 получают 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. Рекомендуются 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.

2.10. Комплекс упражнений на подвижность ног- 2 часа.

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.

-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.

Практика:

- махи ногами вперед, назад, в стороны.

2.11. Элементы растяжки на шпагаты – 2 часа.

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.

-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

Практика:

- 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.

3. Раздел «Элементы хореографических постановок – 36 часов.

3.1.Партер – 2 часа.

Теория:

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

Практика:

- 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.

3.2. Укрепление всех групп мышц – 2 часа.

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.

-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.

Практика:

- Упражнения: работа стопами, паровозик, неваляшка.

- Разминка 5-10 минут. Прыжки на скакалке.

- Наклоны вниз. Вы должны достать руками поверхности пола. Расставьте ноги немного шире плеч.

- Глубокие приседания. Количество повторов зависит от вашего уровня подготовки. Можете выполнить 2 повторения.

- Упражнения на развитие мышц пресса. Скручивания.

- Выпады.

- Бег на месте с высоким подниманием колен.

- Отжимания.

- Скручивания (пресс).

- Растяжка ног, шпагат.

- Обратные отжимания от стула

3.3. Укрепление мышц спины – 2 часа.

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.

-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.

Практика:

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 вверх 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 (держат в руках гантели).

3.4. Укрепление мышц брюшного пресса – 2 часа.

Теория:

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.

Практика:

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

- поочередное напряжение и расслабление мышц живота.

Упражнение 1. Для верхних мышц живота.

И.п. – лежа на коврик, 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 получится: 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 получают 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. Рекомендуются 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.

3.5. Упражнения на развитие выворотности и танцевального шага – 4 часа.

Теория:

- Правила выполнения упражнений.

Практика:

- Махи, уголок, ножницы, велосипед. Упражнения: лягушка, бабочка.

3.6. Азбука классического танца - 2 часа.

Теория:

- Знакомство с основами музыкальной грамотности, основными понятиями и терминами в классическом танце.

Практика:

- Расположение и перемещение танцующих по сценической площадке, различные построения и перестроения.

3.7. Классический экзерсис – 14 часов.

Теория:

- Подготовка организма к более интенсивным физическим нагрузкам.
- Знакомство с терминами.

Экзерсис — 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.

Практика:

- Выполнение упражнений на выворотность ног, гибкость, выразительность корпуса.

- Разогрев и укрепление мышц.

- Наклоны головы в стороны.

- Вращения головы.

- Вращения прямыми руками по часовой стрелке и против.

- Вращения плечевым суставом.

- Махи руками вперед и максимально далеко назад (в горизонтальной плоскости). Это же упражнение разминает и грудь.

- Махи руками вперед и максимально далеко назад (в вертикальной плоскости).

- «Ножницы» руками перед собой.

- Вращения кистей.

- Вращения руки в локтевом суставе.

- Заведение локтя за голову (поднимаем правую руку вверх и пытаемся ладонью коснуться левой лопатки, затем – наоборот).

- Выпрямление руки (при этом второй рукой беремся за пальцы выпрямленной руки и пытаемся еще больше ее распрямить, тем самым растягивая бицепс).

3.8. Основы вращения – 2 часа.

Теория:

- Правила выполнения различных вращений.

Практика:

- Основы выполнения вращений.

3.9. Повороты – 2 часа.

Теория:

- Правила выполнения упражнений.

Практика:

- Выполнение различных поворотов.

3.10. Классические танцевальные комбинации на середине зала -2 часа.

Теория:

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

- Правила выполнения.

Практика:

- Показ и отработка на середине зала разных связок классической направленности.

3.11. Классические танцевальные комбинации на диагонали – 2 часа.

Теория:

- Правила выполнения.

Практика:

- Показ и отработка на диагонали разных связок классической направленности.

4. Раздел «Репетиционно-постановочная работа» - 54 часа.

4.1. Танец «Барбарики» - 54 часа.

Практика:

- Изучение элементов и движений танца.
- Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку.
- Постановочная работа.
- Самостоятельное исполнение танца под счёт и под музыку.

5. Раздел «Спортивно-танцевальное направление «Черлидинг» - 22 часа.

5.1. «Черлидинг» - 22 часа.

Теория:

- Ознакомление со спортивно-танцевальным направлением.

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

Практика:

- Изучение и отработка комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с атрибутами (помпоны, ленты, флаги, мячи).

Модуль 2

Учебный план занятий для второго года обучения.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации
		Теория	Практика	Всего	

					/ контроля
1.	Путешествие в мир танца.	4		4	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2			Опрос, беседа
2.	Роль эмоций и причесок в танцевальном искусстве.	2			Беседа
2.	Общая и специальная физическая подготовка.		20	20	Контрольно е занятие
3-7.	Комплекс упражнений на разогрев всех групп мышц.		10	10	
8-10.	Партер.		6	6	
11-12.	Растяжка.		4	4	
3.	Страна волшебная балет.	6	34	40	Самостояте льная работа Взаимоконт роль
1-5	Классический экзерсис.		10		
6.	Основные позы классического танца.	0,5	1,5		
7.	Aplomb.	0,5	1,5		
8.	Epaulement.	0,5	1,5		
9.	Croisee вперед.	0,5	1,5		
10.	Croisee назад.	0,5	1,5		
11.	Effacee.	0,5	1,5		
12.	Arabesques.	0,5	1,5		
13-14.	Attitudes.	1	3		
15.	Понятия en dehors и en dedans в классическом танце.	0,5	1,5		
16.	Прыжки классического танца sauté.	0,5	1,5		
17.	Sissonne.	0,5	1,5		
18-20	Chasse. Изучение классических и танцевальных комбинаций.		6		
4.	XX век и современные танцы.	4,5	45,5	50	Тестирован ие Самостояте льная работа
1-2.	Знакомство с джазовыми танцами. Основные движения танца чарльстон. Рок-н-ролл (основные	1	3		

3-4.	движения). Свободные танцы. Шейк.	1	3		
5.	Знакомство с танцевальным направлением «Модерн».	0,5	1,5		
6-8.	Знакомство с танцевальным стилем «Хип-хоп».	1	5		
9-10.	Постановка «Недетское время» (хип-хоп).	1	3		
11-25.			30		
5.	Постановочная работа.		102	102	Концерт
1-18.	«Барби-денс».		36		Выступлени
19-36	«Ковбой».		36		я
37-51	«Полька».		30		
	ИТОГО:	14,5	201,5	216	

Содержание.

1. Раздел «Путешествие в мир танца» - 4 часа.

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности – 2 часа.

Теория:

- Ознакомление с программой и режимом работы детского объединения.
- Организационные вопросы. Инструктаж по охране труда и правилам дорожного движения.

1.2. Роль эмоций и причесок в танцевальном искусстве.

Теория:

- Беседа. Правила нанесения макияжа.

2. Раздел «Общая и специальная физическая подготовка» - 20 часов.

2.1. Комплекс упражнений на разогрев всех групп мышц – 10 часов.

Теория:

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.

Практика:

Выполнение общеразвивающих комплексов упражнений на разогрев и укрепление всех групп мышц.

- Приседания (классический вариант)
- Выпады

- Планка
- Подъемы корпуса на пресс
- Отжимания
- Упражнение на трицепс
- Подъемы рук над головой

2.2. Партер – 6 часов.

Теория:

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.

Практика:

- 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, перекач 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.

2.3. Растяжка – 4 часа.

Теория:

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

Практика:

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.

3. Раздел «Страна волшебная балет» - 40 часов.

3.1. Классический экзерсис. Основные позы классического танца – 10 часов.

Теория:

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

Практика:

- Расширение знаний в области классических терминов.
- Развитие выносливости, физических данных.
- Выполнение комплексов классических комбинаций на середине зала и на диагонали.

3.2. Aplomb – 2 часа.

Теория:

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

Практика:

- Выполнение элемента.

3.3. Epaulement – 2 часа.

Теория:

Epaulement – положение тела, которое определяется поворотом плеча.

Практика:

- Выполнение элемента.

3.4. Croisee вперед – 2 часа.

Теория:

Croisee вперед – поза в классическом танце.

Практика:

- Выполнение элемента.

3.5. Croisee назад – 2 часа.

Теория:

Croisee назад – поза в классическом танце.

Практика:

- Выполнение элемента.

3.6. Effacee – 2 часа.

Теория:

Effacee – поза в классическом танце.

Практика:

- Выполнение элемента.

3.7. Arabesques – 2 часа.

Теория:

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.

Практика:

- Выполнение элемента.

3.8. Attitudes – 2 часа.

Теория:

Attitudes – одна из основных поз классического танца.

Практика:

- Выполнение элемента.

3.9. Понятия en dehors и en dedans в классическом танце 4 часа.

Теория:

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

Практика:

- Выполнение элемента.

3.10. Прыжки классического танца sauté – 2 часа.

Теория:

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

Практика:

- Выполнение элемента.
- Разогрев тела при прыжках, вытягивание носка в прыжке, укрепление ног, равновесие на носках, перестановка ног в прыжках и шагах.

3.11. Sissonne – 2 часа.

Теория:

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

Практика:

- Выполнение элемента.

- Разогрев тела при прыжках, вытягивание носка в пражке, укрепление ног, равновесие на носках, перестановка ног в прыжках и шагах.

3.12.Chasse – 2 часа.

Теория:

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

Практика:

- Выполнение элемента.
- Разогрев тела при прыжках, вытягивание носка в прыжке, укрепление ног, равновесие на носках, перестановка ног в прыжках и шагах.

3.13. Изучение классических и танцевальных комбинаций 6 часов.

Теория:

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

Практика:

- Показ, изучение и отработка на диагонали разных связок классической направленности.

4. Раздел «XX век и современные танцы» - 50 часов.

4.1. Знакомство с джазовыми танцами. Основные движения танца чарльстон – 4 часа.

Теория:

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

- Танец и виды танцевального искусства.
- Основы техники исполнения джазовых танцев.

Практика:

- Изучение и отработка основных движений танца чарльстон.

4.2. Рок-н-ролл (основные движения) – 4 часа.

Теория:

- Бытовой импровизационный танец американского происхождения, получивший широкую известность в середине 50х годов.

- Танец и виды танцевального искусства.
- Основы техники исполнения джазовых танцев.

Практика:

- Изучение и отработка основных движений танца рок-н-ролл.

4.3. Свободные танцы. Шейк – 2 часа.

Теория:

- Танец и виды танцевального искусства.
- Основы техники исполнения свободных танцев.

Практика:

- Изучение и отработка основных движений танца в стиле шейк.

4.4. Знакомство с танцевальным направлением «Модерн» - 4 часа.

Теория:

- Танец и виды танцевального искусства.
- Основы техники исполнения танца «модерн».

Практика:

- Изучение и отработка основных движений танца «модерн».

4.5. Знакомство с танцевальным стилем «Хип-хоп» - 4 часа.

Теория:

- Танец и виды танцевального искусства.
- Основы техники исполнения танца «хип-хоп».

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».

Практика:

- Изучение и отработка движений танца в стиле «хип-хоп».

4.6. Постановочная работа в стиле «хип-хоп» «Недетское время» - 30 часов.

Практика:

- Изучение элементов и движений танца.
- Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку.
- Постановочная работа.
- Самостоятельное исполнение танца под счёт и под музыку.

5. Раздел «Репетиционно-постановочная работа» - 102 часа.

5.1. Танец «Барби-денс» -36 часов.

Практика:

- Изучение элементов и движений танца.
- Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку.
- Постановочная работа.
- Самостоятельное исполнение танца под счёт и под музыку.

5.2. Танец «Ковбой» - 36 часов.

Практика:

- Изучение элементов и движений танца.
- Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку.
- Постановочная работа.
- Самостоятельное исполнение танца под счёт и под музыку.

5.3. Танец «Полька» - 30 часов.

Практика:

- Изучение элементов и движений танца.
- Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку.
- Постановочная работа.
- Самостоятельное исполнение танца под счёт и под музыку.

Модуль 3

Учебный план занятий для третьего года обучения

№ п/п	Наименование раздела,	Кол-во часов	Формы
--------------	------------------------------	---------------------	--------------

	темы	Теория	Практика	Всего	аттестации/ контроля
1.	Путешествие в историю танца.	4	2	6	Опрос, беседа Беседа
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Гигиенические требования. Повторение ранее изученных номеров.	2			
2.	История танца. (беседа)		2		
3.		2			
2.	Общая и специальная физическая подготовка.		32	32	Контрольное занятие
	Танцевальная аэробика. Разогрев мышц шеи.				
1.	Танцевальная аэробика. Упражнения на подвижность плечевого сустава, рук,		2		
2.	кистей. Танцевальная аэробика. Упражнения на подвижность корпуса.		2		
	Танцевальная аэробика. Брюшной пресс.				
3.	Танцевальная аэробика. Упражнения на подвижность ног.		2		
4.	Комплекс упражнений танцевальной аэробики на разогрев всех групп мышц. Партер.		2		
5-6.	Растяжка.		4		
7-8.			4		
9-13.			10		
14-16.			6		
3.	Уроки классики.	1,5	28,5	30	Самостоятельная работа Взаимоконтроль
1-8.	Классический экзерсис.		16		
9-13.	Классические танцевальные комбинации.	1	9		
14-15.	«Танцы» на полу.	0,5	3,5		

4.	XX век и его кумиры.	2,5	9,5	12	Тестирование
4.	Майкл Джексон и его «лунная походка».	1	5		
5.	Джазовые танцы. Чарльстон.	0,5	1,5		
6.	Буги-вуги.	0,5	1,5		
	Блюз.	0,5	1,5		
5.	Постановочная работа.		136	136	Концерт Выступления
1-17.	«Дикие танцы».		34		
18-34.	«Гадание»		34		
35-51.	«Лебеди».		34		
52-68.	«Русский»		34		
	ИТОГО:	8	208	216	

Содержание.

1.Раздел «Путешествие в историю танца» - 6 часов.

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Гигиенические требования – 2 часа.

Теория:

- Ознакомление с программой и режимом работы детского объединения.
- Организационные вопросы. Инструктаж по охране труда и правилам дорожного движения.

- Викторина по ПДД

Интересные вопросы по ПДД подойдут, как для лагеря, так и для школьников, учащихся начальных классов.

- 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?

1.2. Повторение ранее изученных номеров – 2 часа.

Практика:

- Повторение танцев под счёт и под музыку.

1.3. История танца – 2 часа.

Теория:

- Беседа о возникновении танцевального искусства.

2. Раздел «Общая и специальная физическая подготовка» - 32 часа.

2.1. Танцевальная аэробика. Разогрев мышц шеи – 2 часа.

Теория:

Правильная осанка, подтянутая фигура – это всё обеспечат упражнения для мышц шеи при правильном подходе к тренировкам.

Практика:

- Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление мышц шеи.

Начинаем с поочередных поворотов головы. Из исходного положения медленно поворачиваем голову вправо до предела, возвращаемся в исходное положение. Затем влево до предела и снова прямо. И так 10 раз.

Из исходного положения наклоняем голову вперед до предела и фиксируем на несколько секунд. Затем производим наклон головы назад и снова замираем. Продолжаем 10 раз.

Теперь 10 раз делаем боковые наклоны головой то на правое плечо, то на левое. Так же до предела и с задержкой. Движения нужно проделывать плавно и не поднимать плечи.

Переходим к медленному перекачиванию головы от одного плеча к другому сначала спереди, а затем сзади. По 5 раз с каждой стороны.

Заканчиваем разминку вращением головы по всей окружности относительно шеи – 5 раз в каждую сторону. Это движение выполняем максимально плавно, стараясь прочувствовать каждую мышцу.

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

Теория:

Разминка для мышц плечевого пояса полезна за счёт того, что происходит:

- релаксация мышц и снятие накопленного за день напряжения;
- формирование крепкой подтянутой фигуры;
- повышение самооценки;
- укрепление формирующих осанку мышц.

Практика:

- Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление плечевого сустава, рук, кистей.

- попеременное поднятие 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.

2.3. Танцевальная аэробика. Упражнения на подвижность корпуса – 2 часа.

Теория:

Мышцы корпуса – это те мышцы, которые окружают туловище и таз. Укрепление мышц корпуса улучшает осанку и предотвращает появление болей в спине.

Такой метод физических упражнений, как пилатес, который включает в себя медленные постепенные движения с использованием большого надувного мяча, очень полезен для тренировки мышц корпуса.

Практика:

- Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление мышц корпуса.

Встаем прямо, стопы разводим на ширину плеч. Руки кладем на пояс. Сдвигаем плечи вправо и тянемся всем корпусом в эту сторону. Возвращаемся в

начальную позицию. Повторяем движение еще 9 раз, а потом выполняем то же самое, но влево.

Выпрямляемся, ставим ноги на ширину плеч. Опускаемся в глубокий присед, при этом сцепляем руки и кладем их на правое бедро. Привстаем из приседа, одновременно заводим руки за голову и высоко поднимаем правую ногу. Повторяем 10 раз и меняем опорную конечность.

Ложимся на пол. Ладони помещаем на затылок. Ноги сгибаем и поднимаем. Тянемся локтями к коленям — двигаемся диагонально, то есть сближаем разноименные конечности. Делаем 20-30 повторений.

Располагаемся на правом боку и опираемся на правую руку. Немного помогая себе другой рукой, поднимаем туловище. Повторяем 15 раз и поворачиваемся на левый бок.

Ложимся на спину. Ладони заводим под ягодицы, ноги держим выпрямленными. На выдохе уводим прямые ноги вверх. Новички могут немного согнуть колени. Поднимать ноги нужно до угла 45-60 градусов. При опускании, можно не класть их на пол, чтобы усложнить упражнение. Количество повторов — 10-15.

Подъемы корпуса лежа на спине. Руки заводим за голову, локти направляем в стороны. Ноги сгибаем и ставим на пол. Отрываем от пола спину до области лопаток включительно. Повторяем 20-25 раз.

2.4. Танцевальная аэробика. Брюшной пресс – 2 часа.

Теория:

Мышцами живота называется группа мышц, расположенная в брюшной полости и обеспечивающая защиту органов, которые в ней располагаются. Важно тренировать мышцы живота не только потому, что они имеют красивую форму, но и для того, чтобы органы брюшной полости были в безопасности.

Практика:

- Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление мышц брюшного пресса.

Упражнение 1. Для верхних мышц живота.

И.п. — лежа на коврик, 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 получится: 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 получают 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. Рекомендуются 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.

2.5. Танцевальная аэробика. Упражнения на подвижность ног – 4 часа.

Теория:

Мышцы ног составляют 50 процентов от мышечной массы всего тела. За их форму отвечают мышечные группы ягодиц, бедер и голени. Комплексу специальных упражнений под силу справиться с такими недостатками, как слишком тонкие икры или полные бедра. Данные мышцы хорошо реагируют на нагрузки, поэтому регулярные тренировки для девушек помогут сформировать привлекательный рельеф и уменьшить объем ног.

Практика:

- Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление мышц ног.

1. Поднимание на носки, перекаты с пяток на носки;
2. Отведение, сгибание и поднимание ног вперед, в сторону, назад из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа) и движениями руками;
3. Выпады вперед, в сторону, назад, глубокие выпады, пружинящие движения в выпадах, со сменой положения рук;
4. Приседы на двух и одной ноге с различными движениями руками;
5. Круговые движения стопой и ногой;
6. Повороты ноги внутрь и наружу;
7. Упражнения в статических положениях, в равновесиях;
8. Упражнения на расслабление мышц ног.

2.6. Комплекс упражнений танцевальной аэробики на разогрев всех групп мышц – 4 часа.

Теория:

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.

Практика:

- Выполнение общеразвивающих комплексов упражнений на разогрев и укрепление всех групп мышц.
- Приседания (классический вариант)
- Выпады
- Планка
- Подъемы корпуса на пресс
- Отжимания
- Упражнение на трицепс
- Подъемы рук над головой

2.7. Партер – 10 часов.

Теория:

Выполнение упражнений на разогрев всех групп мышц на полу (гимнастических ковриках).

Практика:

- Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление всех групп мышц.

Упражнение «Колобок»

Сидя на попе, ноги согнут в коленях, прижаты к грудной клетке, руки обхватывают ноги, перекач 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 «Солдатык»

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.

2.8. Растяжка – 6 часов.

Теория:

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

Практика:

- Выполнение упражнений, способствующих растяжке на шпагаты (продольные, поперечный).

1. Наклоны с руками «в замке» за спиной
2. Наклоны к одной ноге
3. Наклон вперёд с раскрытием ног
4. Глубокие выпады вперёд
5. Глубокий выпад с поднятием голени
6. Силовая растяжка в положении стоя
7. Растяжка в боковой планке
8. Вертикальный шпагат
9. Шпагат с поддержкой

3. Раздел «Уроки классики» - 30 часов.

3.1.Классический экзерсис – 16 часов.

Теория:

Классический экзерсис – комплекс всевозможных тренировочных упражнений, составляющих основу урока классического танца, способствующий

развитию силы мышц, эластичности связок, воспитанию выворотности, устойчивости и правильной координации движений.

Практика:

- Развитие выносливости, физических данных.
- Выполнение комплексов классических комбинаций на середине зала и на диагонали.

3.2. Классические танцевальные комбинации - 10 часов.

Теория:

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

Расширение знаний в области классических терминов.

Практика:

- Показ, изучение и отработка на диагонали разных связок классической направленности.

3.3. «Танцы» на полу – 4 часа.

Теория:

Выполнение танцевальных упражнений сидя на полу.

Практика:

- Изучение и выполнение оздоровительного танцевального комплекса на гимнастических коврах.

4. Раздел «XX век и его кумиры» -12ч.

4.1. Майкл Джексон и его «лунная походка» - 6 часов.

Теория:

Знакомство с различными танцевальными направлениями и кумирами XX века.

Майкла Джексона считают одним из лучших хореографов и танцоров в истории танцевального искусства.

Практика:

Изучение танцевальных связок и комбинаций различных танцевальных направлений XX века.

- «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.

4.2.Джазовые танцы. Чарльстон – 2 часа.

Теория:

- Танец и виды танцевального искусства.
- Основы техники исполнения джазовых танцев.

Практика:

- Изучение и отработка основных движений танца чарльстон.

4.3. Буги-вуги – 2 часа.

Теория:

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

- Основы техники исполнения буги-вуги.

Практика:

- Изучение простейших комбинаций танца буги-вуги.

4.4.Блюз – 2 часа.

Теория:

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

- Основы техники исполнения блюза.

Практика:

- Изучение простейших комбинаций танца блюз.

5. Раздел «Репетиционно-постановочная работа» - 136 часов.

5.1. Танец «Дикие танцы» -34 часа.

Практика:

- Изучение элементов и движений танца.
- Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку.
- Постановочная работа.
- Самостоятельное исполнение танца под счёт и под музыку.

5.2. Танец «Гадание» -34 часа.

Практика:

- Изучение элементов и движений танца.
- Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку.
- Постановочная работа.
- Самостоятельное исполнение танца под счёт и под музыку.

5.3. Танец «Лебеди» -34 часа.

Практика:

- Изучение элементов и движений танца.
- Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку.
- Постановочная работа.
- Самостоятельное исполнение танца под счёт и под музыку.

5.4. Танец «Русский» -34 часа.

Практика:

- Изучение элементов и движений танца.
- Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку.
- Постановочная работа.
- Самостоятельное исполнение танца под счёт и под музыку.

Модуль 4

Учебный план занятий для четвёртого обучения

№ п/п	Наименование раздела,	Кол-во часов	Формы
-------	-----------------------	--------------	-------

	темы	Теория	Практика	Всего	аттестации/ контроля
1. 1.	Танец сквозь века.	4	2	6	Опрос, беседа
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2			
2. 3.	Повторение ранее изученных номеров. Межпредметные связи.	2	2		
2.	Общая и специальная физическая подготовка.		40	40	Контрольное занятие
1.	Танцевальная аэробика. Разогрев мышц шеи.		2		
2.	Танцевальная аэробика. Упражнения на подвижность плечевого сустава, рук, кистей.		2		
3.	Танцевальная аэробика. Упражнения на подвижность корпуса. Танцевальная аэробика. Брюшной пресс.		2		
	Танцевальная аэробика. Упражнения на подвижность ног.				
4.	Комплекс упражнений танцевальной аэробики на разогрев всех групп мышц.		2		
5-7.	Партер.		6		
8-10.	Растяжка.		6		
11-18.			16		
19-20.			4		
3.	Уроки хореографии.	1,5	28,5	30	Самостоятельная работа Взаимоконтроль
1-7. 8-12.	Классический экзерсис. Классические танцевальные комбинации.		14		
13-15.	Прыжки классического танца.	1 0,5	9 5,5		

4.	Современный мир танца.	4	36	40	Самостоятельная работа
1-5.	Шейпинг-денс.	1	9		
6-10.	Латино-американские танцы.	1	9		
11-15.	Хип-хоп.	1	9		
16-20.	Спорт и танец: черлидинг.	1	9		
5.	Постановочная работа.		100	100	Концерт Выступления
1-18.	«Пиратки».				
19-36.	«Фламенко».		36		
37-50.	«Латина»		34 30		
	ИТОГО:	9,5	206,5	216	

Содержание

1. Раздел «Танец сквозь века» - 6 часов.

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Гигиенические требования – 2 часа.

Теория:

- Ознакомление с программой и режимом работы детского объединения.
- Организационные вопросы. Инструктаж по охране труда и правилам дорожного движения.

- Викторина по ПДД

Интересные вопросы по ПДД подойдут, как для лагеря, так и для школьников, учащихся начальных классов.

- 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?

1.2. Повторение ранее изученных номеров – 2 часа.

Практика:

- Повторение танцев под счёт и под музыку.

1.3. Межпредметные связи– 2 часа.

Теория:

- Беседа о том как связано танцевальное искусство с музыкой, историей, географией, иностранными языками, физической культурой.

2. Раздел «Общая и специальная физическая подготовка» - 40 часов.

2.1. Танцевальная аэробика. Разогрев мышц шеи – 2 часа.

Теория:

Правильная осанка, подтянутая фигура – это всё обеспечат упражнения для мышц шеи при правильном подходе к тренировкам.

Практика:

- Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление мышц шеи.

Начинаем с поочередных поворотов головы. Из исходного положения медленно поворачиваем голову вправо до предела, возвращаемся в исходное положение. Затем влево до предела и снова прямо. И так 10 раз.

Из исходного положения наклоняем голову вперед до предела и фиксируем на несколько секунд. Затем производим наклон головы назад и снова замираем. Продолжаем 10 раз.

Теперь 10 раз делаем боковые наклоны головой то на правое плечо, то на левое. Так же до предела и с задержкой. Движения нужно проделывать плавно и не поднимать плечи.

Переходим к медленному перекачиванию головы от одного плеча к другому сначала спереди, а затем сзади. По 5 раз с каждой стороны.

Заканчиваем разминку вращением головы по всей окружности относительно шеи – 5 раз в каждую сторону. Это движение выполняем максимально плавно, стараясь прочувствовать каждую мышцу.

- Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление мышц шеи.

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

Теория:

Разминка для мышц плечевого пояса полезна за счёт того, что происходит:

- релаксация мышц и снятие накопленного за день напряжения;
- формирование крепкой подтянутой фигуры;
- повышение самооценки;
- укрепление формирующих осанку мышц.

Практика:

- Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление плечевого сустава, рук, кистей.

- 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.

2.3. Танцевальная аэробика. Упражнения на подвижность корпуса – 2 часа.

Теория:

Мышцы корпуса – это те мышцы, которые окружают туловище и таз. Укрепление мышц корпуса улучшает осанку и предотвращает появление болей в спине.

Такой метод физических упражнений, как пилатес, который включает в себя медленные постепенные движения с использованием большого надувного мяча, очень полезен для тренировки мышц корпуса

Практика:

- Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление мышц корпуса.

Встаем прямо, стопы разводим на ширину плеч. Руки кладем на пояс. Сдвигаем плечи вправо и тянемся всем корпусом в эту сторону. Возвращаемся в начальную позицию. Повторяем движение еще 9 раз, а потом выполняем то же самое, но влево.

Выпрямляемся, ставим ноги на ширину плеч. Опускаемся в глубокий присед, при этом сцепляем руки и кладем их на правое бедро. Привстаем из приседа, одновременно заводим руки за голову и высоко поднимаем правую ногу. Повторяем 10 раз и меняем опорную конечность.

Ложимся на пол. Ладони помещаем на затылок. Ноги сгибаем и поднимаем. Тянемся локтями к коленям — двигаемся диагонально, то есть сближаем разноименные конечности. Делаем 20-30 повторений.

Располагаемся на правом боку и опираемся на правую руку. Немного помогая себе другой рукой, поднимаем туловище. Повторяем 15 раз и поворачиваемся на левый бок.

Ложимся на спину. Ладони заводим под ягодицы, ноги держим выпрямленными. На выдохе уводим прямые ноги вверх. Новички могут немного согнуть колени. Поднимать ноги нужно до угла 45-60 градусов. При опускании, можно не класть их на пол, чтобы усложнить упражнение. Количество повторов — 10-15.

Подъемы корпуса лежа на спине. Руки заводим за голову, локти направляем в стороны. Ноги сгибаем и ставим на пол. Отрываем от пола спину до области лопаток включительно. Повторяем 20-25 раз.

2.4. Танцевальная аэробика. Брюшной пресс – 2 часа.

Теория:

Мышцами живота называется группа мышц, расположенная в брюшной полости и обеспечивающая защиту органов, которые в ней располагаются. Важно тренировать мышцы живота не только потому, что они имеют красивую форму, но и для того, чтобы органы брюшной полости были в безопасности.

Практика:

- Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление мышц 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 получится: 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 получают 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.

2.5. Танцевальная аэробика. Упражнения на подвижность ног – 6 часов.

Теория:

Мышцы ног составляют 50 процентов от мышечной массы всего тела. За их форму отвечают мышечные группы ягодиц, бедер и голени. Комплексу специальных упражнений под силу справиться с такими недостатками, как слишком тонкие икры или полные бедра. Данные мышцы хорошо реагируют на нагрузки, поэтому регулярные тренировки для девушек помогут сформировать привлекательный рельеф и уменьшить объем ног.

Практика:

- Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление мышц ног.
- 1. Поднимание на носки, перекаты с пяток на носки;
- 2. Отведение, сгибание и поднимание ног вперед, в сторону, назад из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа) и движениями руками;
- 3. Выпады вперед, в сторону, назад, глубокие выпады, пружинящие движения в выпадах, со сменой положения рук;
- 4. Приседы на двух и одной ноге с различными движениями руками;
- 5. Круговые движения стопой и ногой;
- 6. Повороты ноги внутрь и наружу;
- 7. Упражнения в статических положениях, в равновесиях;
- 8. Упражнения на расслабление мышц ног.

2.6. Комплекс упражнений танцевальной аэробики на разогрев всех групп мышц – 6 часов.

Теория:

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.

Практика:

- Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление всех групп мышц.
- Приседания (классический вариант)
- Выпады
- Планка
- Подъемы корпуса на пресс
- Отжимания
- Упражнение на трицепс
- Подъемы рук над головой

2.7. Партер – 16 часов.

Теория:

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

Практика:

Упражнение «Колобок»

Сидя на попе, ноги согнут в коленях, прижаты к грудной клетке, руки обхватывают ноги, перекач 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.

2.8. Растяжка – 4 часа.

Теория:

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

Практика:

- Выполнение упражнений, способствующих растяжке на шпагаты (продольные, поперечный).

1. Наклоны с руками «в замке» за спиной
2. Наклоны к одной ноге
3. Наклон вперёд с раскрытием ног
4. Глубокие выпады вперёд
5. Глубокий выпад с поднятием голени
6. Силовая растяжка в положении стоя
7. Растяжка в боковой планке
8. Вертикальный шпагат
9. Шпагат с поддержкой

3. Раздел «Уроки хореографии» - 30 часов.

3.1. Классический экзерсис – 14 часов.

Теория:

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

Практика:

- Развитие выносливости, физических данных.
- Выполнение комплексов классических комбинаций на середине зала и на диагонали.

3.2. Классические танцевальные комбинации - 10 часов.

Теория:

- Расширение знаний в области классических терминов.

Практика:

- Показ, изучение и отработка на диагонали разных связок классической направленности.

3.3. Прыжки классического танца – 6 часов.

Теория:

- Правила выполнения.

Практика:

- Выполнение прыжков *sauté, Sissonne, Chasse*.
- Разогрев тела при прыжках, вытягивание носка в прыжке, укрепление ног, равновесие на носках, перестановка ног в прыжках и шагах.

4. Раздел «Современный мир танца» - 40 часов.

4.1. Шейпинг-денс – 10 часов.

Теория:

Ознакомление с направлением «шейпинг».

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

Практика:

- Разучивание базовых комбинаций и связок.
- Самостоятельное выполнение под музыку.

4.2. Латино-американские танцы – 10 часов.

Теория:

Латино-американские танцы – общее название бальных и народных танцев, сформировавшихся на территории Латинской Америки. К характерным чертам латино-американских танцев относят энергичные, зажигательные движения и покачивание бёдрами. Латино-американские танцы делят на две группы. К первой относятся так называемые классические или бальные латино-американские 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.

Практика:

- Разучивание базовых комбинаций и связок.

- Самостоятельное выполнение под музыку.

4.3. Хип-хоп – 10 часов.

Теория:

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».

Практика:

- Разучивание базовых комбинаций и связок.
- Самостоятельное выполнение под музыку.

4.4. Спорт и танец: черлидинг – 10 часов.

Теория:

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

Практика:

- Разучивание базовых комбинаций и связок.
- Самостоятельное выполнение под музыку.

5. Раздел «Репетиционно-постановочная работа» - 100 часов.

5.1. Танец «Пиратки» -36 часов.

Практика:

- Изучение элементов и движений танца.
- Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку.
- Постановочная работа.
- Самостоятельное исполнение танца под счёт и под музыку.

5.2. Танец «Фламенко» -34 часа.

Практика:

- Изучение элементов и движений танца.
- Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку.
- Постановочная работа.
- Самостоятельное исполнение танца под счёт и под музыку.

5.3. Танец «Латина» -30 часов.

Практика:

- Изучение элементов и движений танца.
- Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку.
- Постановочная работа.
- Самостоятельное исполнение танца под счёт и под музыку.

Модуль 5

Учебный план занятий для пятого года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Секрет танца.	4	2	6	Опрос, беседа
1.	Вводное занятие.				
	Инструктаж по технике безопасности.	2			

2.	Повторение ранее изученных номеров.		2		
3.	Эмоции и артистизм в исполнении.	2			Беседа
2.	Общая и специальная физическая подготовка. Танцевальная аэробика.		40	40	Контрольное занятие
1.	Разогрев мышц шеи.		2		
2.	Танцевальная аэробика.		2		
3.	Упражнения на подвижность плечевого сустава, рук, кистей.		2		
4.	Танцевальная аэробика.		2		
5-7.	Упражнения на подвижность корпуса.		6		
	Танцевальная аэробика. Брюшной пресс.				
	Танцевальная аэробика.				
8-10.	Упражнения на подвижность ног.		6		
	Комплекс упражнений танцевальной аэробики на разогрев всех групп мышц.				
	Партер.				
11-18.			16		
19-20.	Растяжка.		4		
3.	Уроки хореографии.	2	28	30	Самостоятельная работа Взаимоконтроль
1-7.	Классический экзерсис.	0,5	13,5		
8-12.	Классические танцевальные комбинации.	1	9		
13-15.	Прыжки классического танца.	0,5	5,5		
4.	Спорт или искусство?	4	36	40	Контрольное занятие
1-10.	Комплекс упражнений с фитболом.	2	18		
11-20.	Изучение элементов танцевальной акробатики.	2	18		
5.	Постановочная работа.		100	100	Концерт Выступления
1-15.	«Сказка Востока».				
16-30.	«Олимпийский огонь».		30		

31-50.	«Мув ин денс».		30 40		
	ИТОГО:	10	206	216	

Содержание.

1. Раздел «Секрет танца» - 6 часов.

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Гигиенические требования – 2 часа.

Теория:

- Ознакомление с программой и режимом работы детского объединения.
- Организационные вопросы. Инструктаж по охране труда и правилам дорожного движения.

1.2. Повторение ранее изученных номеров – 2 часа.

Практика:

- Повторение танцев под счёт и под музыку.

1.3. Эмоции и артистизм в исполнении номеров– 2 часа.

Теория:

- Беседа о том, как зависит восприятие увиденного зрителями от умения исполнителя передать эмоции движением тела, мимикой, жестами.

2. Раздел «Общая и специальная физическая подготовка» - 40 часов.

2.1. Танцевальная аэробика. Разогрев мышц шеи – 2 часа.

Теория:

Правильная осанка, подтянутая фигура – это всё обеспечат упражнения для мышц шеи при правильном подходе к тренировкам.

Практика:

- Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление мышц шеи.

Начинаем с поочередных поворотов головы. Из исходного положения медленно поворачиваем голову вправо до предела, возвращаемся в исходное положение. Затем влево до предела и снова прямо. И так 10 раз.

Из исходного положения наклоняем голову вперед до предела и фиксируем на несколько секунд. Затем производим наклон головы назад и снова замираем. Продолжаем 10 раз.

Теперь 10 раз делаем боковые наклоны головой то на правое плечо, то на левое. Так же до предела и с задержкой. Движения нужно проделывать плавно и не поднимать плечи.

Переходим к медленному перекачиванию головы от одного плеча к другому сначала спереди, а затем сзади. По 5 раз с каждой стороны.

Заканчиваем разминку вращением головы по всей окружности относительно шеи – 5 раз в каждую сторону. Это движение выполняем максимально плавно, стараясь прочувствовать каждую мышцу.

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

Теория:

Разминка для мышц плечевого пояса полезна за счёт того, что происходит:

- релаксация мышц и снятие накопленного за день напряжения;
- формирование крепкой подтянутой фигуры;
- повышение самооценки;
- укрепление формирующих осанку мышц.

Практика:

- Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление плечевого сустава, рук, кистей.

- 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.

2.3. Танцевальная аэробика. Упражнения на подвижность корпуса – 2 часа.

Теория:

Мышцы корпуса – это те мышцы, которые окружают туловище и таз. Укрепление мышц корпуса улучшает осанку и предотвращает появление болей в спине.

Такой метод физических упражнений, как пилатес, который включает в себя медленные постепенные движения с использованием большого надувного мяча, очень полезен для тренировки мышц корпуса

Практика:

- Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление мышц корпуса.

Встаем прямо, стопы разводим на ширину плеч. Руки кладем на пояс. Сдвигаем плечи вправо и тянемся всем корпусом в эту сторону. Возвращаемся в начальную позицию. Повторяем движение еще 9 раз, а потом выполняем то же самое, но влево.

Выпрямляемся, ставим ноги на ширину плеч. Опускаемся в глубокий присед, при этом сцепляем руки и кладем их на правое бедро. Привстаем из приседа, одновременно заводим руки за голову и высоко поднимаем правую ногу. Повторяем 10 раз и меняем опорную конечность.

Ложимся на пол. Ладони помещаем на затылок. Ноги сгибаем и поднимаем. Тянемся локтями к коленям — двигаемся диагонально, то есть сближаем разноименные конечности. Делаем 20-30 повторений.

Располагаемся на правом боку и опираемся на правую руку. Немного помогая себе другой рукой, поднимаем туловище. Повторяем 15 раз и поворачиваемся на левый бок.

Ложимся на спину. Ладони заводим под ягодицы, ноги держим выпрямленными. На выдохе уводим прямые ноги вверх. Новички могут немного согнуть колени. Поднимать ноги нужно до угла 45-60 градусов. При опускании, можно не класть их на пол, чтобы усложнить упражнение. Количество повторов — 10-15.

Подъемы корпуса лежа на спине. Руки заводим за голову, локти направляем в стороны. Ноги сгибаем и ставим на пол. Отрываем от пола спину до области лопаток включительно. Повторяем 20-25 раз.

2.4. Танцевальная аэробика. Брюшной пресс – 2 часа.

Теория:

Мышцами живота называется группа мышц, расположенная в брюшной полости и обеспечивающая защиту органов, которые в ней располагаются. Важно

тренировать мышцы живота не только потому, что они имеют красивую форму, но и для того, чтобы органы брюшной полости были в безопасности.

Практика:

- Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление мышц 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 получится: 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 переклест. 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 получают 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. Рекомендуются 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.

2.5. Танцевальная аэробика. Упражнения на подвижность ног – 6 часов.

Теория:

Мышцы ног составляют 50 процентов от мышечной массы всего тела. За их форму отвечают мышечные группы ягодиц, бедер и голени. Комплексу специальных упражнений под силу справиться с такими недостатками, как слишком тонкие икры или полные бедра. Данные мышцы хорошо реагируют на нагрузки, поэтому регулярные тренировки для девушек помогут сформировать привлекательный рельеф и уменьшить объем ног.

Практика:

- Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление мышц ног.
- 1. Поднимание на носки, перекаты с пяток на носки;
- 2. Отведение, сгибание и поднимание ног вперед, в сторону, назад из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа) и движениями руками;
- 3. Выпады вперед, в сторону, назад, глубокие выпады, пружинящие движения в выпадах, со сменой положения рук;
- 4. Приседы на двух и одной ноге с различными движениями руками;
- 5. Круговые движения стопой и ногой;
- 6. Повороты ноги внутрь и наружу;
- 7. Упражнения в статических положениях, в равновесиях;
- 8. Упражнения на расслабление мышц ног.

2.6. Комплекс упражнений танцевальной аэробики на разогрев всех групп мышц – 6 часов.

Теория:

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.

Практика:

- Выполнение комплексов упражнений на разогрев и укрепление всех групп мышц.
- Приседания (классический вариант)
- Выпады
- Планка
- Подъемы корпуса на пресс
- Отжимания
- Упражнение на трицепс
- Подъемы рук над головой

2.7. Партер – 16 часов.

Теория:

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

Практика:

Упражнение «Колобок»

Сидя на попе, ноги согнут в коленях, прижаты к грудной клетке, руки обхватывают ноги, перекач 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.

2.8. Растяжка – 4 часа.

Теория:

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

Практика:

- Выполнение упражнений, способствующих растяжке на шпагаты (продольные, поперечный).

1. Наклоны с руками «в замке» за спиной
2. Наклоны к одной ноге
3. Наклон вперёд с раскрытием ног
4. Глубокие выпады вперёд

5. Глубокий выпад с поднятием голени
6. Силовая растяжка в положении стоя
7. Растяжка в боковой планке
8. Вертикальный шпагат
9. Шпагат с поддержкой

3. Раздел «Уроки хореографии» - 30 часов.

3.1. Классический экзерсис – 14 часов.

Теория:

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

- Повторение терминов.

Практика:

- Развитие выносливости, физических данных.
- Выполнение комплексов классических комбинаций на середине зала и на диагонали.

3.2. Классические танцевальные комбинации - 10 часов.

Теория:

- Расширение знаний в области классических терминов.

Практика:

- Показ, изучение и отработка на диагонали разных связок классической направленности.

3.3. Прыжки классического танца – 6 часов.

Теория:

- Правила выполнения.

Практика:

- Выполнение прыжков *sauté, Sissonne, Chasse*.
- Разогрев тела при прыжках, вытягивание носка в прыжке, укрепление ног, равновесие на носках, перестановка ног в прыжках и шагах.

4. Раздел «Спорт или искусство?» - 40 часов.

4.1. Комплекс упражнений с фитболом – 20 часов.

Теория:

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.

Правила выполнения упражнений на фитболах.

Практика:

Изучение и выполнение упражнений на фитболах для тренировки всех мышечных групп.

4.2. Изучение элементов танцевальной акробатики – 20 часов.

Теория:

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.

Практика:

- Изучение и выполнение упражнений акробатики для тренировки всех мышечных групп.

- Использование акробатических элементов в танцевальных номерах.

5. Раздел «Репетиционно-постановочная работа» - 100 часов.

5.1. Танец «Сказка Востока» -30 часов.

Практика:

- Изучение элементов и движений танца.
- Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку.
- Постановочная работа.
- Самостоятельное исполнение танца под счёт и под музыку.

5.2. Танец «Олимпийский огонь» -30 часов.

Практика:

- Изучение элементов и движений танца.
- Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку.
- Постановочная работа.
- Самостоятельное исполнение танца под счёт и под музыку.

5.3. Танец «Мув ин денс» -40 часов.

Практика:

- Изучение элементов и движений танца.
- Отработка элементов и движений танца под счёт и под музыку.
- Постановочная работа.
- Самостоятельное исполнение танца под счёт и под музыку.

Методическое обеспечение программы

- 1.Подготовка дидактических материалов по основным темам программы.
- 2.Подготовка методических разработок.
- 3.Самообразовательная работа.

Методы и формы организации образовательного процесса.

Занятия по данной программе имеют следующие формы:

- традиционная;
- практическая (изучение новых концертных номеров);
- выступление, конкурс, фестиваль;
- зрительская практика (просмотр видеозаписей, посещение концертов);
- контрольное занятие (отчётный концерт).

Методы обучения:

- словесный (объяснение, замечание)
- наглядный (личный показ педагога)
- практический (выполнение движений)

Способы обучения:

- занятия должны быть разнообразными как по содержанию (ритмические упражнения, разучивание упражнений тренировочного характера, разучивание и повторение танцев), так и по набору применяемых методов;
- при повторении надо избегать однообразия, вносить в знакомое движение элементы новизны, предъявлять новые требования, ставить новые задачи;
- любое задание, которое предлагается выполнить учащимися, должно соответствовать степени подготовленности к нему;
- весь процесс обучения необходимо строить на сознательном усвоении знаний и навыков;
- на занятии следует закрепить все навыки, которые вырабатывались ранее, повторить пройденные движения и фигуры.

К концу обучения по программе, обучающийся **должен:**

- творчески подходить к созданию музыкально-ритмических композиций;
- уметь передавать в манере исполнения танцевальные особенности народов, образов и подбирать или моделировать костюмы под определённый танцевальный образ;
- эмоционально артистически исполнять танцевальные композиции на танцевальных площадках и сценах.

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	10	100%
Гимнастический коврик	20	100%
Музыкальный центр	1	100%

Организация образовательного процесса по индивидуальному учебному плану

1. Индивидуальный учебный план разрабатывается для отдельного обучающего или группы обучающихся на этапе обучения на основе учебного плана МОУДО «ГДЮЦ «Спортивный» (далее - Учреждение).

Основаниями для объединения обучающихся в учебные группы являются совпадения их выбора по содержанию, месту, срокам и другим условиям изучения дополнительной общеразвивающей программы.

2. При построении индивидуального учебного плана может использоваться модульный принцип, предусматривающий различные варианты сочетания учебных предметов, иных комплексов, входящих в учебный план Учреждения.

3. Индивидуальный учебный план составляется на один учебный год, либо на иной срок, указанный в заявлении обучающегося или его родителей (законных представителей) об обучении по индивидуальному учебному плану.

4. При реализации дополнительных общеразвивающих программ в соответствии с индивидуальным учебным планом, могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

5. Обучение по индивидуальному учебному плану может быть организовано в рамках сетевой формы реализации образовательных программ. В реализации образовательных программ с использованием сетевой формы наряду с организациями, осуществляющими образовательную деятельность, также могут участвовать организации физкультурно-спортивной направленности обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления обучения, проведения практических занятий и осуществления иных видов учебной деятельности, предусмотренных соответствующей дополнительной образовательной программой.

6. Индивидуальные учебные планы разрабатываются в соответствии со спецификой и возможностями Учреждения.

7. Обучающиеся обязаны выполнять индивидуальный учебный план, в том числе посещать предусмотренные индивидуальным планом учебные занятия.

Порядок перевода воспитанников на обучение по индивидуальному учебному плану.

1. Ознакомление родителей (законных представителей) детей с настоящим Положением, в том числе через информационные системы общего пользования, осуществляется при приеме детей в Учреждение.

2. Перевод на обучение по индивидуальному учебному плану осуществляется:

- обучающихся от 6 до 15 лет по заявлению родителей (законных представителей) обучающегося;
- обучающихся 16-18 лет по заявлению обучающегося.

3. В заявлении должен быть указан срок, на который обучающемуся предоставляется индивидуальный учебный план, а также могут содержаться пожелания обучающегося или его родителей (законных представителей) по индивидуализации содержания дополнительной общеразвивающей программы.

4. Заявление о переводе на обучение по индивидуальному учебному плану принимаются до 15 мая.

5. Перевод на обучение по индивидуальному учебному плану оформляется приказом директора Учреждения.

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.